

# **Yksin ja yhdessä – kotona asuvien vanhusten kokemuksia yksinäisyydestä ja sosiaalisista suhteista**

JOHANNA TERVO

Tampereen yliopisto

Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö

Sosiaalipsykologian pro gradu –tutkielma

Elokuu 2017

# Sisällys

1 Johdanto .....	1
2 Vanhuus viimeisenä elämänvaiheena.....	2
2.1 Vanhuus sosiaaligerontologisten teorioiden valossa.....	3
2.2 Elämänlaatu vanhuudessa .....	7
3 Ihmissuhteiden merkitys vanhuudessa .....	10
3.1 Sosiaalisuus ihmisen perustavanlaatuisena tarpeena.....	10
3.2 Sosiaaliset suhteet vanhuudessa .....	12
4 Yksinäisyys vanhuudessa.....	17
4.1 Yksinäisyyden olemus.....	18
4.2 Yksinäisyys vanhusten kokemana.....	21
5 Yhteenveto teoriasta ja tutkimuskysymykset.....	27
6 Aineisto ja menetelmät.....	30
7 Tulokset.....	37
7.1 Vanhusten sosiaaliset suhteet .....	37
7.1.1 Sosiaaliset suhteet voimavarana.....	38
7.1.2 Sosiaaliset suhteet vastavuoroisuuden murtumisina .....	43
7.2 Vanhusten kokema yksinäisyys .....	47
7.2.1 Yksinäisyyden merkitykset .....	48
7.2.2 Yksinäisyyden hallintakeinot .....	54
8 Pohdinta.....	58
Lähteet:.....	69
Liite 1: Haastattelurunko .....	74

TAMPEREEN YLIOPISTO

Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö

TERVO, JOHANNA: Yksin ja yhdessä – kotona asuvien vanhusten kokemuksia yksinäisyydestä ja sosiaalisista suhteista

Pro gradu -tutkielma, 74 s.

Sosiaalipsykologia

Elokuu 2017

---

## TIIVISTELMÄ

Tutkielman aiheena on kotona asuvien vanhusten kokemukset yksinäisyydestä ja ihmissuhteista. Vaikka vanhusten yksinäisyyttä on tutkittu melko paljon, on vanhusten oma ääni tutkimuksissa jäänyt vähemmälle. Vanhusten ihmissuhteita puolestaan on tutkittu vain lähinnä yhtenä osa-alueena vanhuusiän elämänlaatua tutkittaessa. Tässä tutkimuksessa haluttiin tutkia sekä yksinäisyyttä että ihmissuhteita, sillä yksinäisyys ja sosiaaliset suhteet kietoutuvat toisiinsa.

Tutkielma vastaa kahteen tutkimuskysymykseen: millaisena yksinäisyys vanhuksille näyttäytyy ja millaisena ihmissuhteet vanhuksille näyttäytyvät. Aineisto hankittiin haastattelemalla seitsemää kotona, kaupunkimaisessa ympäristössä, asuvaa vanhusta. Jokaisen haastateltavan luona käy säännöllisesti SPR:n vapaaehtoisystävä ja siksi oli syytä olettaa, että heillä on kokemusta yksinäisyydestä. Laadullinen aineiston analyysi perustui sisällönanalyysiin.

Tutkimustulokset osoittavat, että vanhukset antavat yksinäisyydelle monenlaisia merkityksiä. Yksinäisyys on mahdollista nähdä muun muassa tapahtumaköyhyytenä, arvottomuuden- ja turvattomuudentunteina sekä kaipauksena. Myös hyvän yksinäisyyden kokeminen on mahdollista. Osa vanhuksista kokee musertavaa, laaja-alaista yksinäisyyttä, kun taas osa kokee lievempää yksinäisyyttä. Lievää tai keskivaikeaa yksinäisyyttä kokevat pitävät mahdollisena yksinäisyyden tunteiden hallitsemista esimerkiksi yksin suoritettavien aktiviteettien avulla kun taas laaja-alaisesta yksinäisyydestä kärsivät eivät koe juurikaan voivansa vaikuttaa tilanteeseen.

Kaikilla haastateltavilla on yksinäisyyden kokemuksista huolimatta useita ihmissuhteita ja sosiaaliset suhteet näyttäytyvät vanhuksille pääasiassa voimavarana. Kuitenkin joissakin ihmissuhteissa on erilaisia vastavuoroisuuden murtumia, jotka heikentävät suhteen laatua. Tällaisia ovat muun muassa läheisen toimintakyvyn heikkeneminen vuorovaikutuksen laatua huonontavana tekijänä sekä oma lisääntynyt avuntarve, joka horjuttaa itsemääräämisoikeutta ja asettaa vanhuksen joissakin ihmissuhteissa riippuvaisemman osapuolen asemaan.

Johtopäätöksenä voidaan sanoa, että vanhukset kokevat yksinäisyyden eri tavoin ja se on kietoutuneena sosiaaliin suhteisiin, niiden ja oman toimintakyvyn menetyksiin sekä erilaisiin murtumiin ihmissuhteissa. Jotta vanhusten osallisuutta yhteiskunnassa voitaisiin tukea, tarvitaan eläytyvää ymmärrystä vanhusten kokemuksista itsestään sosiaalisena toimijana.

Avainsanat: vanhuus, elämänvaihe, elämänlaatu, ihmissuhteet, sosiaaliset suhteet, yksinäisyys

# 1 Johdanto

Aikalaisdiagnoosit väittävät, että yksinäisyys on lisääntynyt yhteiskunnassamme ja media maalaa varsinkin vanhusten yksinäisyydestä lohduttoman kuvan. Tutkimusten mukaan yksinäisyys ei ole kuitenkaan lisääntynyt (Moisio & Rämö 2007; Saari 2010, 117) ja vain pieni osa vanhuksista kärsii yksinäisyydestä huomattavasti (Bowling 2005; Moisio & Rämö 2007; Tiikkainen 2006). Tämä ei poista sitä tosiasiaa, että yksinäisyys on merkittävä elämänlaatua huonontava tekijä niille vanhuksille, joita se koskettaa (Bowling 2005).

Yksinäisyys on ollut kiinnostuksen kohteena monella eri tieteenalalla viime vuosikymmeninä. Näkökulma aiheeseen on ollut kuitenkin melko rajattu ja viime aikoina yksinäisyyttä on tutkittu lähinnä määrällisin menetelmin. (Uotila 2011, 16.) Omassa työssäni haluan antaa Uotilan tavoin äänen yksinäisyyttä kokeville vanhuksille; en ole niinkään kiinnostunut siitä, miten usea vanhus kokee yksinäisyyttä, vaan kiinnostuksen kohteena on se, millaisena yksinäisyys vanhukselle näyttäytyy. Vanhuuden yksinäisyyttä on mahdollista ymmärtää paremmin, kun sitä tarkastelee laajemmin osana sosiaalisia suhteita ja sosiaalista kontekstia – yksinäisyys voidaan nähdä ”hahmona” vasten sosiaalisen suhteiden ja yhteenkuuluvuuden kontekstia (Dahlberg 2007; Victor ym. 2008, 4). Tästä syystä laajensin tutkimustehtäväni vanhusten yksinäisyyskokemuksien tutkimisesta myös heidän ihmissuhteidensa tutkimiseen. Työni tavoitteena onkin monipuolistaa kuvaa, joka meillä on vanhusten kokemasta yksinäisyydestä ja sosiaalisista suhteista.

Haastattelin työtä varten seitsemää kotona kaupunkimaisessa ympäristössä asuvaa vanhusta. Analysoin aineiston laadullisin menetelmin käyttäen sisällönanalyysia. Haastateltavat sain Suomen Punaisen Ristin ystävälityksen kautta. SPR, niin kuin muutamat muutkin kansalaisjärjestöt, tarjoavat apua ja seuraa tarvitseville vanhuksille vapaaehtoisystäviä (SPR 2016). Tutkimuksissa onkin todettu, että yksinäisyyttä ei pystytä poistamaan pelkästään yksinäisten omilla ponnisteluilla. Kansalaisjärjestöt voivat toimia yhteiskunnan ja omaisten ohella luontevana alustana yksinäisyyden vähentämisessä, sillä ne ovat erikoistuneet sosiaaliseen toimintaan ja inhimillisen hyvinvoinnin lisäämiseen. (Saari 2010, 226.)

Pro gradu -työni koostuu kahdeksasta pääluvusta. Luvut 2–4 muodostavat kirjallisuuskatsauksen aihepiiriin, luvussa 5 tiivistetään teoria ja muodostetaan tutkimuskysymykset ja luvussa 6 esitetään aineisto ja menetelmät. Työn tulokset käydään läpi luvussa 7 ja laajempaa pohdintaa teoriasta ja empiriasta käydään luvussa 8.

## 2 Vanhuus viimeisenä elämänvaiheena

Elämää on tapana jakaa erilaisiin vaiheisiin sen mukaan, millaisia jaksoja ihmisten nähdään elämässään käyvän läpi (Read 2013, 247). Yleensä elämä jaetaan neljään erilliseen ja peräkkäiseen vaiheeseen: lapsuus, nuoruus, keski-ikä ja vanhuus. Nämä jaottelut ovat kuitenkin sopimuksenvaraisia ja yhtäläillä elämän voisi jakaa vaikkapa kolmeen päävaiheeseen: lapsuus, nuoruus, aikuisuus (sisältäen myös vanhuuden). Eri elämänvaiheiden rajat vaihtelevat yksilöittäin ja kulttuureittain. Kuitenkin elämän vaiheistus sisältää implisiittisesti sen ajatuksen, että ihmiset eläisivät elämänsä saman strukturoidun kaavan mukaan. Nykyisessä länsimaisessa myöhäismodernissa yhteiskunnassa elämänkulku ei ole enää niin vahvasti jäsentynyttä kuin aiemmin ja näin ollen vaihteellinen, rytminen eteneminen vaiheesta toiseen voidaan myös kyseenalaistaa. (Marin 2001, 19–20.)

Vanhuudelle ei ole yhtä yhteistä määritelmää ja käsitys siitä, millainen tai minkä ikäinen vanha on, voi vaihdella myös saman kulttuurin sisällä (Jyrkämä 2001, 279). Sosiaalitieteissä vanheneminen on nähty useimmiten koko elämän kestäväenä prosessina ja vanhuus elämänsä viimeisenä vaiheena. Vaikka vanheneminen onkin biologinen prosessi, myös yhteiskunta osallistuu sen määrittelyyn ja antaa sille erilaisia merkityksiä. (Mt, 273–274.) Virallisessa tilastoinnissa vanhusväestöön luetaan kuuluvaksi kaikki 65 vuotta täyttäneet henkilöt. Raja tulee virallisesta eläkeiästä, joka on 65 vuotta. Ihmisen eliniän noustua harva on kuitenkaan olemukseltaan vanha jo 65 vuoden iässä. Vanhuuden alkuna pidetäänkin entistä useammin 75–80 ikävuotta, jolloin ihmisten toimintakyvyssä on usein jo selkeitä alentumia. Vanhuuden luokittelukriteerit ovat siis jatkuvasti liikkeessä ja ne muuttuvat yhteiskunnan muuttuessa. (Mt, 280–282.)

Jyrkämän (2001, 285) mukaan termi vanhus koetaan usein negatiivisena, koska vanhana olemisen assosioituu yleensä raihnaisuuteen ja sairauksiin. Ainakaan nuoremmat ikääntyneet eivät mielellään tunnustaudu vanhoiksi (mt, 286) ja useimmat 60–70 vuotiaat ovatkin itsenäisiä ja selviävät arjen toimista hyvin (Bowling 2005, 3). Viime aikoina on yleistynyt viimeisen elämänvaiheen jaottelu kahtia: kypsästä aikuisuudesta tai vanhuudesta puhutaan kolmantena ja neljäntenä ikänä (Marin 2001, 21). Kolmas ikä nähdään aktiivisena aikana, jolloin henkilö on vapaa työelämän velvoitteista ja pystyy toteuttamaan henkilökohtaisia päämääriään. Neljättä ikää puolestaan leimaa raihnaisuus sekä uudelleen muotoutunut riippuvuus muista, eli siinä on kyse vanhuudesta sen perinteisessä merkityksessä. Kolmas ja neljäs ikä eivät ole kronologiseen ikään

sidottuja, sillä vanheneminen tapahtuu yksilöllisesti. (Jyrkämä 2001, 309.) Jyrkämä (mt, 310) varoittaa muutenkin tekemästä kolmannen ja neljännen iän väliin liian tiukkaa rajanvetoa, koska se saattaisi tarkoittaa sitä, että vanhuutta koskevat negatiiviset stereotypiat vain siirtyisivät koskemaan neljättä ikää. Myös Bowling (2005, 3) on sitä mieltä, että vanhuudesta ja raihnaisuudesta ei saisi tehdä synonyymejä vaan olisi hyvä nähdä vanhuus myös mahdollisuuksia sisältävänä ajanjaksona; siinä missä ikääntyminen tarkoittaa toisille ihmisille lisääntyvää riippuvuutta ja kontrollin menetystä, voi se toisille olla henkilökohtaisen täyttymyksen aikaa.

Perinteisesti vanhuuden tarkastelua on leimannut lääketieteellinen ja biologinen diskurssi ja vanhuus nähty lähinnä sairauksien, alentuvan toimintakyvyn ja riippuvuuden aikana. Kuitenkin tarvitaan myös ikääntymiseen kohdistuvaa yhteiskuntatieteellistä tutkimusta ja keskustelua. (Green 2014, 175; Sankari & Jyrkämä 2001, 8.) Sosiaaligerontologia on yksi yleisen gerontologian eli vanhuustieteen osa-alue. Sosiaaligerontologiassa ikääntymistä tarkastellaan yhteiskunnallisena, kulttuurisena, sosiaalisena ja kokemuksellisenä ilmiönä. Sosiaalisen kontekstin huomioiminen nähdään tärkeänä, sillä ihminen vanhenee aina jossakin yhteiskunnassa ja on usein jäsen erilaisissa ryhmissä ja yhteisöissä. Sosiaalista vanhenemista peilataan biologiseen ja psyykkiseen vanhenemiseen. (Jyrkämä 2001, 276; Salonen 2007, 17.) Myös sosiaalipsykologian emeritusprofessori Antti Eskola (2016) pohtii oivaltavasti vanhuutta osin omaelämäkerrallisessa kirjassaan *Vanhuus: helpottava, huolestuttava, kiinnostava*.

## 2.1 Vanhuus sosiaaligerontologisten teorioiden valossa

Sosiaaligerontologiassa on monenlaisia vanhuutta kuvaavia teorioita. Osa niistä suuntautuu yhteiskunnan rakenteisiin (makrotaso) sekä instituutioihin ja osa puolestaan yksilöihin, vuorovaikutukseen ja kokemukseen. (Jyrkämä 2001, 290; Marshall 2008, 4.) Tässä tutkimuksessa liikutaan enimmäkseen viimeiseksi mainitulla tasolla. Näitä vanhenemista mikrotasolla kuvaavia klassisia teorioita ovat muun muassa irtaantumisteoria, aktiivisuusteoria ja jatkuvuusteoria. Kaikki teoriat kertovat omalla tavallaan yksilön sopeutumisesta ikääntymiseen ja onnistuneesta vanhuudesta sopeutumisen seurauksena. (Jyrkämä 2001, 292.)

*Irtantumisteorian* mukaan vanhenemiseen kuuluu yksilön ja yhteiskunnan irtaantuminen toisistaan. Jos irtaantuminen on toivottua ja vapaaehtoista, seuraa tästä teorian mukaan tyytyväisyys ja onnistunut vanheneminen. Ikääntyvän henkilön sosiaalisuus hiipuu ja hän liukuu vähitellen yhteiskunnan ulkopuolelle. (Cumming 2008, 121; Jyrkämä 2001, 292–293.) Tämä Cummingin ja

Henryn 1960-luvulla muotoilema teoria on saanut paljon kritiikkiä osakseen; nykyisin sosiaali-tieteissä ihmisen nähdään olevan sosiaalinen olento kuolemaansa saakka ja jopa tämän jälkeen-kin (Jyrkämä 2001, 293). Irtaantumisteorian mukaan asteittainen vetäytyminen sosiaalisesta kanssakäymisestä on ikääntymisen vääjäämätön seuraus ja sen on tarkoitus valmistaa yksilöä ja yhteisöä vanhuksen kuolemaan (Bowling 2005, 3). Bowling (mt, 4) huomauttaa, että vetäytymis-teoriaa on pidetty luonnollisena, vaikka vanhusten vetäytyminen marginaaliin on osin yhteiskun-nan tuottamaa.

*Aktiivisuusteoria* painottaa aktiivisuutta, tasapainoa ja sopeutumista roolimenetyksiin vanhuu-nessa. Teorian mukaan sosiaalinen toimeliaisuus ja menetysten aktiivinen kompensoiminen joh-tavat hyvään vanhenemiseen. (Bowling 2005, 3; Jyrkämä 2001, 294; Victor ym. 2008, 82.) Ak-tiivisuusteoria on saanut viime vuosikymmeninä enemmän kannatusta kuin irtaantumisteoria, mutta ei ole säästynyt kritiikiltä täysin. Bowlingin (2005, 3) mukaan aktiivisuusteoria ei ota huomioon sosiaalista eriarvoisuutta, heikentyvää terveyttä ja toimintakykyä, eikä sosiaalisissa suhteissa koettuja menetyksiä. Kaikilla vanhuksilla ei ole yhtäläisiä mahdollisuuksia sosiaaliin aktiviteetteihin esimerkiksi taloudellisesta tilanteesta johtuen. Heikentynyt toimintakyky voi myöskin asettaa haasteita omalle aktiivisuudelle ja läheisten kuolemat saattavat viedä vanhuksen voimavaroja heikentäen aloitekykyä. (Mt, 3.)

*Jatkuvuusteorian* mukaan ihmiset omaksuvat elämänsä aikana monenlaisia toimintamalleja ja päämääränasetteluja ja kykenevät sopeutumaan iän mukana tuleviin muutoksiin. Näitä ”sopeut-tavia koneistoja” ollaan motivoituneita käyttämään myös vanhuudessa ja se takaa hyvän vanhe-nemisen. Jatkuvuus voi merkitä niin muuttumattomuutta kuin kehitystäkin. (Jyrkämä 2001, 294; Marshall 2008, 12.) Jatkuvuusteorian mukaan yksilöt tekevät sovellutuksia kyetäkseen tunte-maan jatkuvuutta menneen ja nykyhetken välillä. Saavutettu jatkuvuuden tunne pitää yllä psyyk-kistä hyvinvointia. (Bowling 2005, 3.)

Yksilötason vanhuutta kuvaavat teoriat ovat herättäneet paljon keskustelua, mutta mikään niistä ei ole yleisesti hyväksytty. Teorioita voikin tulkita pikemminkin näkökulmina vanhenemiseen; vanhenemista voi tarkastella eri yhteyksissä eri teorioiden valossa ja teoriat voivat myös täyden-tää toinen toisiaan. Nykyään irtaantumisteoria ei saa juurikaan kannatusta ja sitä voidaankin pitää vanhenemisteorian sijaan teoriana ihmiselämän viimeisistä vaiheista, kuoleamisen prosessista. (Jyrkämä 2001, 294–296.) Myös Baltes ja Smith (2003) huomauttavat, että hyvästä tai ”onnistu-neesta” ikääntymisestä puhuttaessa tulisi ottaa huomioon se, että vanhuus voi näyttäytyä hyvin

erilaisena nuoremmille vanhuksille kuin neljättä ikäänsä eläville. Kaikki kolme teoriaa kuvaavat vanhenemista ulkoisen toiminnan kautta ja niitä on arvosteltu siitä, että ne eivät kiinnitä riittävästi huomiota ihmisiin aktiivisina, tavoitteellisina toimijoina (Jyrkämä 2001, 299). Myös vanhuuden kokemuksellinen puoli jää tällöin tavoittamatta.

Edellä esitettyjen teorioiden lisäksi vanhuutta on lähestytty sosiaaligerontologiassa ja sosiaaliteissa myös muunlaisten yksilön ja yhteisön suhdetta kuvaavien teorioiden kautta. Esittelen seuraavissa kappaleissa David Unruhin ajatuksia sosiaalisista maailmoista, Tornstamin gerotranssendenssi -teorian sekä Zimmermanin ja Grebenin senior coolness -käsitteen. Sosiaalisten maailmojen näkökulma on kokemuksellinen ja fenomenologinen, Tornstamin teoria on kehitelty irtaantumisteorian pohjalta ja senior coolness -näkemys pyrkii näyttämään, että hyvän elämän eläminen vanhuudessa on mahdollista puutteista ja menetyksistä huolimatta.

David Unruhin (1983, 47) mukaan yksilöt ovat eri tavoin mukana *sosiaalisissa maailmoissa* ja nämä sosiaaliset maailmat ovat olennaista myös vanhenemisessä. Sosiaalisia maailmoja ovat esimerkiksi taideharrastukset ja seuratanssit. Ne ovat sosiaalisesti muotoutuneita ja niihin osallistuvat ihmiset ovat mukana näissä maailmoissa erilaisin tavoin ja merkityksin. Sosiaalinen vanheneminen saattaa merkitä muutoksia tavoissa osallistua joihinkin sosiaalisiin maailmoihin. Kun tällaista uudelleenorganisointia katsotaan ulkoisen käyttäytymisen tasolta, saatetaan se virheellisesti ja yksinkertaistaen tulkita irtautumiseksi. (Mt. 61–62.) Jyrkämä (2001, 300) kirjoittaa: ”Yksittäisen ihmisen näkökulmasta sosiaalinen maailma on tapahtumia ja kehityskulkuja, fyysistä ja kognitiivista osallistumista, tiedonvälitystä ja sen seuranta, asioissa mukana pysymistä. Mutta ehkä ennen kaikkea se on asioiden, ilmiöiden ja tapahtumien merkityksellistämistä ja tulkitsemista jonkun tietyn sosiaalisen maailman näkökulmasta”. Mielestäni ajatuksissa sosiaalisista maailmoista on jotain yhteistä jatkuvuusteorian kanssa – sosiaaliset maailmat ja niissä mukana pysytteleväminen (osin muuttuneinkin tavoin) antavat tulkintakehikon maailmalle ja voivat osaltaan muodostaa ihmiselle sopeutumismenetelmiä ja jatkuvuuden tunnetta. Salonen (2007) puhuu samansuuntaisesta asiasta käsitteellä sosiaalinen olemuksellisuus (ks. tarkemmin luku 3.2).

Eriksonin psykososiaalisen teorian mukaan vanhuuden kehitystehtävänä on hyväksyä eletty elämä ja saavuttaa sitä kautta eheyden ja viisauden tunne. Mikäli tässä tehtävässä epäonnistuu, kokee vanhus kuolemanpelkoa, ahdistusta ja epätoivoa. (Read 2013, 248.) Tornstam (1989) halusi kehitellä Eriksonin ajatuksia eteenpäin ja samalla kritisoida irtaantumisteorian antamaa negatiivista kuvaa ihmisen vetäytymisestä yhteisöstä. Tämän pohdinnan tuloksena syntyi *teoria gero-*



*transsendenssista*. Tornstamin mukaan ikääntymisen prosessiin liittyy mahdollisuus kohti transsendenssia, jossa yksilö siirtyy materiaalisesta ja pragmaattisesta maailmankuvasta kohti kosmista ja harmonisempaa käsitystä maailmasta. Gerotranssendenssi on viimeinen vaihe luonnollisessa kehityksessä kohti kypsyyttä ja viisautta ja tähän prosessiin liittyy normaalisti kasvava tyytyväisyys elämään. Jos vanhus lähtee matkalle kohti gerotranssendenssia, keski-ikässä vallinneet arvot ja elämäntyyli saavat väistyä laadullisesti erilaisen vaiheen tieltä. (Tornstam 1997.)

Teorian kehittelyn lisäksi Tornstam (1997) on myös testannut asiaa empiirisesti: useat ikääntyvät ihmiset kertoivat iän myötä tulleista muutoksista, jotka heijastelivat tietoisuutta todellisuuden kosmisemmasta luonteesta ja itsekeskeisten asenteiden vähenemistä. Tarve mietiskelevään ja miellyttävään yksinäisyyteen oli haastateltaville ilmeinen. Tornstamin mukaan ikääntyvien lisääntyvä valikoivuus ja vähentynyt kiinnostus osallistua sosiaalisiin aktiviteetteihin voidaan nähdä negatiivisen irtaantumisen sijaan positiivisena transsendenssina sosiaalisiin konventioihin liittyen. Vetäytyminen voi toki joskus kieliä masennuksesta, mutta sitä ei kannata pitää ainoana tulkintavaihtoehtona, vaan on hyvä huomioida myös positiivisen omiin oloihin vetäytymisen eli transsendenssin mahdollisuus. (Mt.) Jewell (2014) puolestaan ei ole vakuuttunut gerotranssendenssi –teoriasta. Hänen mukaansa teoria ei ota huomioon kulttuurieroja eikä persoonallisuustyyppejä; joissakin kulttuureissa transsendenttinen ajattelu voi olla tyypillisempää kuin toisissa ja myös tietynlaiset persoonallisuudet ovat alttiimpia omaksumaan kosmisen, ei-materiaalisen näkemyksen maailmasta. Jewell ehdottaakin, että gerotranssendenssi –teoria palvelee parhaiten yhtenä vaihtoehtoisena asennoitumisena vanhuuteen ja teoria voi auttaa vanhuksia näkemään yksinolonsa positiivisemmin. (Mt.)

Negatiivinen kuva vanhuudesta menetysten aikana hallitsee julkista keskustelua. Vastavetona yleiselle diskurssille Zimmerman ja Grebe (2014) halusivat selvittää, millä tavoin ihmisten on mahdollista elää hyvää elämää vanhuudessa haasteista huolimatta. He löysivät asennoitumiseen ja käyttäytymiseen liittyvän habituksen, jota he kutsuvat *senior coolness* –termillä (vanhuuden viileys / tyyneys). Käsitteellä he tarkoittavat elämäntaitoa kokonaisvaltaisena asiana ja ilmiötä, joka mahdollistaa positiivisen elämänasenteen säilyttämisen erityisesti vaikeiden olosuhteiden edessä. Haastatellessaan vanhuksia Zimmerman ja Grebe (2014) saivat myös tutkimusnäyttöä siitä, että *senior coolness* on habitus, joka vanhuksen on mahdollista omaksua. *Senior coolness* antaa sisäistä varmuutta ja tasapainoa. Näiden ominaisuuksien avulla vanhuksen on helpompi

tulla toimeen ikääntymisen mukanaan tuomien muutosten kanssa ja vastustaa median ylläpitämää negatiivista vanhuskuvaa.

Edellä esiteltyt teoriat piirtävät vanhuudesta omanlaisensa kuvan ja valottavat sitä kukin omasta näkökulmastaan. Millaisena vanhuus sitten minulle tutkijana näyttäytyy? Onko se menetyksiä ja muutoksia sekä vähittäistä irtaantumista yhteiskunnasta? Vai onko se aktiivisuuden ylläpitoa ja jatkuvuutta siinä määrin kuin se on mahdollista? Vaatiiko hyvinvointi vanhuudessa erityisen asenteen opettelua tai onko vanhuudessa mahdollista vielä kehittyä ajattelussaan ja olemassaolon havainnoinnissa ihan uudelle tasolle? Onko vanhusten välillä eroja siinä, miten he kokevat viimeisen elämänvaiheen? Työssäni en tutki niinkään vanhuutta yleisesti, mutta palaan kuitenkin näihin kysymyksiin työn pohdintaosiossa.

## 2.2 Elämänlaatu vanhuudessa

Vanhusten elämänlaatua tutkittiin aiempina vuosikymmeninä Farquharin (1995) mukaan lähinnä vain terveydentilan ja toimintakyvyn kannalta (ks. myös Wilhelmson ym. 2005). Kuitenkin Farquhar (mt) osoitti, että sosiaaliset suhteet ovat vanhusten elämänlaadulle yhtä tärkeitä kuin terveydentila. Muiksi elämänlaatuun vaikuttaviksi tekijöiksi osoittautuivat mm. henkinen hyvinvointi, materiaaliset resurssit sekä ympäristö. Farquarin kartoituksen jälkeen muun muassa Bowling (2005) on tutkinut kattavasti sitä, mitä ikääntyvät ihmiset pitävät tärkeänä hyvälle elämänlaadulle. Tutkimus koostui haastatteluista sekä määrällisestä tutkimuksesta (mt, 44). Vanhusten elämänlaatuun liittyviä tekijöitä ovat Bowlingin mukaan sosiaaliset suhteet, terveys, psyykkinen hyvinvointi, koti ja naapurit, taloudellinen tilanne, itsenäisyys sekä ympäröivä yhteiskunta (mt, 85).

Terveydentilalla on suuri merkitys ihmisen elämänlaadulle niin aikaisemmissa elämänvaiheissa kuin vanhuudessakin. Vanhuudessa terveyden merkitys elämänlaadulle korostuu, sillä erilaiset sairaudet tai toimintakyvyn lasku tulevat tutuksi miltei kaikille vanhuksille (Gerstorf ym. 2016). Fyysisten ja mentaalisten kykyjen huononeminen ei ole kuitenkaan vääjäämätöntä kaikkien ikääntyvien kohdalla (Bowling 2005, 2) ja vanhukset ovatkin hyvin heterogeeninen ryhmä taustoiltaan, elämäntilanteeltaan, ominaisuuksiltaan ja tuntemuksiltaan (Jyrämä 2001, 269). Bowlingin tutkimuksessa (2005, 124) elämänlaatunsa arvioivat muita useammin hyväksi ne vanhukset, joilla oli parempi terveydentilanne, vähiten ongelmia liikkumisessa sekä päivittäisissä aktiviteeteissa ja joilla ei ollut pitkäaikaissairautta.

Hyvä terveys ja toimintakyky tuottavat positiiviseksi koettua elämänlaatua myös mahdollistamalla riippumattomuuden muista ja kyvykkyyden tehdä mitä itse haluaa (Bowling 2005, 126, 134; Salonen 2007, 78, 144). Bowlingin tutkimuksessa (mt, 193) suurin osa vanhuksista mainitsi itsenäisyyden säilyttämisen tärkeänä tekijänä hyvälle elämänlaadulle. Muun muassa itsenäinen omasta kodista huolehtiminen, kyvykkyys tehdä asioita itsenäisesti tarvitsematta ottaa muita huomioon sekä itsenäinen liikkuminen ja ulkoileminen koettiin tärkeäksi (mt, 199). Ne vanhukset, joilla oli heikompi toimintakyky, kokivat, että itsenäisyyden puute vei heiltä elämänlaatua (mt, 192). Myös Salosen (2011, 160) mukaan itsemäärääminen, osaaminen ja pärjääminen ovat tärkeitä vanhuksille. Ikääntyvät ihmiset haluavat säilyttää minuutensa ja heidän omanarvontuntoaan vahvistaa esimerkiksi itsenäinen asioiden toimittaminen, itsestä huolehtiminen ja kotoa uloslähteminen.

Eläkkeelle jääminen voi olla sekä uhka että mahdollisuus elämänlaadun kannalta. Toisaalta eläkkeellä on enemmän vapaa-aikaa, mutta toisaalta työstä poisjääminen vie yksilöltä tärkeän sosiaalisen roolin pois. Kyky osallistua vapaa-ajan aktiviteetteihin eläkkeellä on tärkeää elämänlaadun kannalta. Sosiaalinen aktiivisuus, sosiaaliset roolit ja jäsenyydet ovat positiivisessa yhteydessä terveyteen ja pitkäikäisyyteen. Kyky käyttää vapauttaan vanhuudessa riippuu kuitenkin osittain taloudellisesta tilanteesta, terveydentilasta, asuinpaikasta sekä asuinalueen sosiaalisesta pääomasta. Lisäksi epämuodollisten organisaatioiden jäsenyys on luokkasidonnaista: tutkimusten mukaan keskiluokkaisilla on todennäköisemmin erilaisia jäsenyyksiä kuin työväenluokalla. (Bowling 2005, 93–94.)

Aktiivisen elämän merkitystä hyvinvoinnille vanhuudessa on painotettu myös muissa tutkimuksissa. Gerstorfin ja kollegoiden (2016) tutkimuksen mukaan sosiaalisesti aktiivisen elämän viettäminen ja sosiaalisten päämäärien priorisointi vanhuudessa ovat yhteydessä parempaan hyvinvointiin. Gunnarsson (2009) tutki vanhusten kokemuksia jokapäiväisestä elämästään. Haastattelut painottivat psyykkisen ja fyysisen aktiivisuuden säilyttämisen merkitystä hyvinvoinnille. Tyypillisiä aktiviteetteja vanhusten arjessa olivat muun muassa kotityöt, lukeminen, puutarhatyöt, television katsominen, riennot kodin ulkopuolella, ystävien tapaaminen sekä puhelinkeskustelut. Joillekin vanhuksille kirjat toimivat myös seuran lähteinä. Elämä näyttäytyi vanhuksille mielekkäänä, koska he ylläpitivät yhteyksiä sukuun, ystäviin ja organisaatioihin. Monet haastateltavista kokivat kontaktit lastensa ja ystäviensä kanssa erittäin merkityksellisinä. (Gunnarsson 2009; ks. myös Salonen 2007, 78, 144.)

Bowlingin (2005, 173) tutkimuksen mukaan myös koti ja naapurusto vaikuttavat vanhuksen elämänlaatuun. Elämänlaatua toivat yksin asumisesta pitäminen (jos asui yksin), miellyttävä asuinympäristö, yhteisöllinen henki, turvallisuudentunne, hyvät paikalliset palvelut, perheen lähellä asuminen sekä hyvät suhteet naapureihin. Hyvässä naapurustossa asuminen ja turvallisuuden tunne ympäristössä koettiin siis tärkeiksi tekijöiksi elämänlaadulle. Kuitenkin 40 prosenttia haastateltavista sanoi tuntevansa vain muutaman tai ei yhtäkään naapureistaan ja vain puolet ilmoitti asuinalueensa hyvin turvalliseksi. Viidesosa haastateltavista koki turvattomuutta kodin ulkopuolella liikkeessään. (Mt, 171–172.)

Bowling (2005, 220–221) laati tutkimuksensa pohjalta kattavan yhteenvedon siitä, millaisista asioista hyvä elämänlaatu vanhuudessa koostuu. Näitä ovat optimistinen asenne ja psyykkinen hyvinvointi (esimerkiksi alaspäin suuntautuvien vertailujen suosiminen ylöspäin suuntautuvien sijaan); hyvä terveys ja fyysinen toimintakyky; hyvät sosiaaliset suhteet, jotka ehkäisevät yksinäisyyttä ja mahdollistavat avun sekä tuen; sosiaalisten roolien ylläpitäminen (sosiaaliset aktiviteetit, kuten vapaaehtoistyö ja harrastukset); asuminen alueella, jossa on hyvät palvelut sekä koettu turvallisuudentunne naapurustossa ja asuinalueella; riittävä toimeentulo; itsenäisyydentunten ja oman elämän kontrollin ylläpitäminen. Myös Wilhelmson ja kollegat (2005) saivat samansuuntaisia tuloksia. Heidän haastatteleminen vanhuksen mukaan elämänlaatu koostuu sosiaalisista suhteista, terveydestä, aktiviteeteista, toimintakyvystä, yleisestä hyvinvoinnista, henkilökohtaisista uskomuksista ja asenteista sekä kodista ja rahatilanteesta.

Abstraktimmalta, hermeneuttiselta kannalta elämänlaatua vanhuudessa ovat tutkineet muun muassa Borglin kollegoineen (2005). Heidän mukaansa vanhuksen kokevat elämänlaadulle tärkeäksi minuuden säilyttämisen ja olemassaolon tarkoituksen kokemisen. Sopusointuinen elämä, jolla on tarkoitus, tuottaa koettua hyvinvointia (mt). Netuvelin ja Blanen (2008) katsausartikkelin mukaan hyvän elämänlaadun säilyttäminen on mahdollista pitkälle vanhuuteen ja siinä saattavat olla merkittävässä osassa vanhuksen kyky sopeutua sekä resilienssi (selvitysmiskykyisyys). Seuraavassa luvussa käsitellään tarkemmin tämän tutkimuksen kannalta olennaisinta hyvinvointiin ja elämänlaatuun vaikuttavaa tekijää – ihmissuhteita.

### 3 Ihmissuhteiden merkitys vanhuudessa

#### 3.1 Sosiaalisuus ihmisen perustavanlaatuisena tarpeena

Ihminen on perustaltaan sosiaalinen olento. Yksilöiden hyvinvointi on paljolti riippuvainen sosiaalisista suhteista ja yhteyden kokeminen muihin on ihmisen perustavanlaatuinen tarve. (Ks. esim. Baumeister & Leary 1995; Cacioppo & Patrick 2008, 5; Saari 2010, 9.) Voisi ajatella, että kaikki tärkeimmät asiat ihmisen elämässä liittyvät jollain tavalla sosiaalisuuteen. Esimerkiksi suurin osa rituaaleista, joita eri kulttuureissa pidetään yllä, liittyvät ihmissuhteisiin: kun uusi yksilö syntyy, pidetään ristiäiset tai muu syntymäjuhla; elämäkumppanin löydyttyä juhlistaan sitä näyttävin häämenoin; kuoleman koittaessa taas järjestetään arvokkaat hautajaiset. Nämä elämäntapahtumat, jotka liittyvät ihmissuhteiden alkamiseen ja päättymiseen, ovat myös ihmisessä eniten tunteita herättäviä asioita. (Cacioppo & Patrick 2008, 10.)

Sosiaalisen vaihdon teorian mukaan ihminen on itsekäs olento, joka pyrkii myös ihmissuhteissaan maksimoimaan voiton ja minimoimaan kustannukset. Tämän teorian mukaan olisi siis ilmeistä, että ihmiset hakeutuisivat sellaisiin ihmissuhteisiin, jossa he saavat paljon antamatta itse juuri mitään vastineeksi. Kuitenkin on tutkimusnäyttöä siitä, että ihmiset suosivat paremminkin sellaisia ihmissuhteita, joissa molemmat osapuolet antavat ja saavat huolenpitoa ja palveluksia. (Baumeister & Leary 1995, 514; Tuomela & Mäkelä 2011, 87.) Ihminen näyttää siis olevan prososiaalinen, yhteistoimintaan taipuvainen ja kykenevä olento. Jos yksilö ajaakin omaa etuaan pitkällä tähtäimellä, niin tähän päästäkseen hänen on käyttäydyttävä epäitsekkäästi, anteeksiantavasti ja reilusti muita ihmisiä kohtaan. (Saari 2010, 60, 65.) Ihmisten taipumus sosiaalisuuteen mahdollistaa yksilön toimijuuden omaa itseä laajemmassa kehyksessä (Tuomela & Mäkelä 2011, 87).

Sosiaalisuuden tarpeessa on kaksi ulottuvuutta: tarve usein toistuvaan kanssakäymiseen saman henkilön kanssa sekä tarve pitkäaikaiseen, kestävään huolenpitoon ja hoivaan. Hyväkään ihmissuhde ei tyydytä, jos siihen ei sisälly säännöllistä kanssakäymistä. Myös vuorovaikutuksen laadulla on merkitystä: miellyttävä ja positiivinen kanssakäyminen tukee yksilön hyvinvointia kun taas epätydyttävä ja konfliktinen vuorovaikutus voi olla yksilölle jopa tuhoisaa. (Baumeister & Leary 1995, 511–513.) Ihmiset tuntevat yksinäisyyttä silloin, kun heidän sosiaaliset tarpeensa eivät täyty riittävästi. Yksinäisyys ei liity siihen, onko yksilö ylipäättään tekemisissä muiden ih-

misten kanssa, vaan siihen, onko hänellä läheisiä ja merkityksellisiä ihmissuhteita. (Mt, 507; Cacioppo & Patrick 2008, 94.) Ihmiset kaipaavat kuitenkin monenlaista yhteyttä muiden kanssa. Läheisten, henkilökohtaisten ystävien ja elämänkumppanin lisäksi halutaan kuulua sukuun ja laajempaan tuttavaverkostoon. Myös yhteisöihin, kuten työpaikkaan tai opiskelupaikkaan, ja laajemmin yhteiskuntaan kuuluminen on tärkeää. (Cacioppo & Patrick 2008, 80.)

Ihmisten välillä on eroja siinä, minkä verran läheisiä ihmisiä ja ystäviä on heille riittävästi. Kuitenkin muutaman läheisen ystävän kanssa pääsee helpommin syvälliselle tasolle kuin laajan ystäväjoukon kanssa. (Nevalainen 2009, 13.) Baumeister ja Leary (1995) käyttävät kylläisyyden käsitettä puhuessaan tilanteesta, jossa henkilön sosiaalisuuden tarpeet täyttyvät riittävän hyvin ja hänellä ei ole tarvetta uusien suhteiden luomiselle. Ihmiset näyttävät suosivan mieluummin muutamia läheisiä ihmissuhteita sen sijaan, että olisivat luomassa jatkuvasti uusia ihmissuhteita. Laatu näyttäisi siis olevan tässäkin asiassa määrää tärkeämpää. (Mt, 514–515.)

Läheiset ihmissuhteet ovat tutkimusten mukaan jopa välttämätön ehto ihmisen onnellisuudelle (Baumeister & Leary 1995, 506; ks. myös Saari 2010, 14–15). Läheisten ihmissuhteiden puuttuminen, vaurioituminen ja päättymisen puolestaan aiheuttavat masennusta, surua ja ahdistusta (Baumeister & Leary 1995, 505; McInnis & White 2001; Tiikkainen & Heikkinen 2005). Ihmisten muistot menneistä hylkäämiskokemuksista ovat tuskaisia, ja jo sosiaalisen hylkäämisen kuvitteleminen saa aikaan levottomuutta ja ahdistusta ihmisen mielessä (Baumeister & Leary 1995, 506). Myös arjessa monet voimakkaimmista tunteista liittyvät sosiaalisiin suhteisiin. Muiden hyväksyntä sekä joukkoon kuuluminen johtavat moniin positiivisiin tunteisiin, kuten iloon, riemuun, tyytyväisyyteen ja levollisuuteen. Torjuminen, ulkopuolelle sulkeminen ja ohittaminen puolestaan voivat johtaa negatiivisiin tunteisiin, kuten ahdistukseen, masennukseen, suruun sekä mustasukkaisuuden ja yksinäisyyden kokemuksiin. Todelliset ja kuvitellut muutokset sosiaalisissa suhteissa vaikuttavat paljon tunne-elämäämme. (Mt, 508.)

Ihmissuhteet muodostavat puskurin stressiä vastaan antamalla tukea ja apua yksilölle. On tutkittu (ks. Baumeister & Leary 1995, 508), että jo pelkkä sosiaalisen verkoston olemassaolo vähentää stressin määrää, vaikkei henkilö saisikaan konkreettista apua muilta. Sellaiset ihmiset, joilla ei ole riittävästi tukea antavia sosiaalisia suhteita, kokevat enemmän stressiä kuin muut. Ihmiset, joilla on puute pysyvistä, hyvistä ihmissuhteista, kärsivät myös muita useammin henkisistä ja fyysisistä sairauksista. (Mt, 511.) Holt-Lunstad ja kollegat (2010) tekivät meta-analyysin 148 tutkimuksesta, joissa oli tutkittu sosiaalisten suhteiden yhteyttä ihmisten terveyteen. Tulosten

mukaan sosiaalisten suhteiden vähäisyydellä voi olla terveydelle erittäin haitallisia seurauksia. Vahvat ihmissuhteet puolestaan suojaavat yksilöä, ja sosiaalisesti integroituneet ihmiset välttävät ennenaikaisen kuoleman jopa puolet todennäköisemmin kuin ne, joilla on hauraammat tukiverkot.

Ihmiset ovat riippuvaisia toisistaan ja yleensä nauttivat toistensa seurasta. Riippuvuus voi olla luonteeltaan luontaista tai välineellistä (instrumentaalista). Luontainen halu olla tekemisissä muiden ihmisten kanssa voidaan katsoa inhimilliseksi perustarpeeksi ilman muita tarkoituspäitä. Välineellinen riippuvuus puolestaan liittyy sellaisiin asioihin, joita ihmisen on mahdollista saavuttaa toisen ihmisen kautta. (Tuomela & Mäkelä 2011, 88–89.) Saari (2010, 56–57) on koonnut ystävyys-suhteista saatavia hyötyjä useista eri tutkimuksista. Näitä hyötyjä ovat instrumentaalinen tuki, informaation siirtoon perustuva tuki, psykologinen tuki, arvostus ja status sekä hyväksyntä ja jäsenyys. Instrumentaalinen tuki tarkoittaa mahdollisuutta tuen saamiseen rahapulassa ja muussa avuntarpeessa. Informaation siirtoon perustuva tuki liittyy ystävyysverkostojen mukana kulkevaan valikoituneeseen tietoon esimerkiksi kannattavista hankinnoista sekä yleisistä haasteista ja mahdollisuuksista. Psykologinen tuki on ystäviltä saatavaa tukea elämän eri taitekohdissa ja jokapäiväisessä elämässä. Ystävyys-suhteista saadaan suoraan myös hyväksynnän ja jäsenyyden kokemuksia. Arvostus ja status välittyvät myös laajemman sosiaalisen piirin kautta; kun jollakin henkilöllä tiedetään olevan (tiettyjä) ystäviä, häntä arvostetaan tämän vuoksi enemmän (mt, 58).

Elämä näyttäisi olevan mielekäästä vain jos yksilö on yhteydessä muihin, on osana sosiaalista verkostoa, jossa on hänelle tärkeitä ihmisiä (Baumeister & Leary 1995, 521). Kaikkialla maailmassa ihmiset muodostavat sosiaalisia suhteita ja kuuluvat erilaisiin ryhmiin. Ihmiset muodostavat merkityksellisiä sosiaalisia suhteita jopa haastavissa olosuhteissa. Ihmissuhteiden päättymistä puolestaan vastustetaan. (Mt, 501–503.) Seuraavassa luvussa kuvataan sitä, millaisena sosiaaliset suhteet näyttäytyvät vanhuudessa.

### 3.2 Sosiaaliset suhteet vanhuudessa

Victorin ja kollegoiden (2008, 3) mukaan vanhusten ihmissuhteita on tutkittu lähinnä vain yhtenä komponenttina vanhuusiän elämänlaatua tutkittaessa (mm. Bowling 2005). Lisäksi aihetta on tutkittu usein yksilöpsykologiselta kannalta ja jätetty huomioimatta sosiaalinen ja sosiologinen konteksti (Victor ym. 2008, 3). Koska tutkimustietoa vanhusten ihmissuhteista vanhusten koke-

mana löytyi niin vähän, nojaan tässä luvussa pitkälti Bowlingin tutkimukseen sekä muutamiin artikkeleihin. Myös Salonen (2007) on tutkinut väitöskirjassaan kotona asuvien vanhusten sosiaalisia suhteita tutkiessaan ikääntyvien ”sosiaalista olomuotoisuutta”. Käsite tarkoittaa laajasti määriteltynä ihmisen suhdetta yhteiskuntaan ja muihin ihmisiin (mt, 28).

Koska ihminen on perustaltaan sosiaalinen, tarvitsee hän myös vanhuudessa ympäristöjä, joihin kiinnittyä sosiaalisesti (Salonen, 2011, 161). Bowlingin tutkimuksen (2005) mukaan suurin osa vanhuksista pitää sosiaalisia suhteita tärkeimpänä elämänlaatua tuovana tekijänä elämässään. Myös Salosen (2007, 144) mukaan yhteisöllisyyden tarve on yksi vanhusten tärkeimmistä tarpeista. Ihmissuhteet parantavat elämänlaatua ehkäisemällä yksinäisyyttä, tarjoamalla seuraa ja ajanvietettä sekä antamalla mahdollisuuden huolenpidon ja avun saamiseen. Vanhukset kokevat myös osallistuminen sosiaalisiin aktiviteetteihin ja paikallisen yhteisön toimintaan tärkeäksi. (Bowling 2005, 114.) Kotona asuvat vanhukset pitävät yhteyttä muihin ihmisiin esimerkiksi käymällä erilaisissa tapahtumissa, palvelukeskusten kerhoissa ja seurakunnan tilaisuuksissa. Vieraita otetaan vastaan kotona ja yleistä elämänmenoa on mahdollista seurata julkisilla paikoilla. Kasvokkain tapahtuvat kohtaamiset ja puhelimella soittaminen ovat kotona asuvien vanhusten tärkeimmät yhteydenpitotavat muihin ihmisiin. (Salonen 2007, 86–88, 148.)

Tutkimuksissa on luokiteltu vanhusten erilaisia sosiaalisten verkostojen tyyppejä (mm. Litwin 2001). Fiori ja muut (2006) kehittivät luokittelua eteenpäin ja löysivät seuraavat verkostotyyppit: monipuolinen, perheeseen nojautuva ja ystäväkeskinen verkosto. Puutteellisia verkostoja puolestaan oli kahdenlaista: perheetön verkosto ja verkosto, josta puuttuivat ystävät. Tutkimuksen mukaan sosiaalisen verkoston tyypillä on yhteyttä hyvinvointiin. Monipuolisen verkoston omaavilla vanhuksilla on vähiten masennusoireita kun taas eniten masennusoireita oli yksilöillä, joilla on puutteellinen ystäväverkosto. (Mt.) Sosiaaliset suhteet vanhuudessa ovat luonteeltaan dynaamisia ja niillä on juurensa myös henkilön omassa elämänhistoriassa. Sosiaalisten suhteiden ylläpito vanhuudessa on yhteydessä laajempaan sosiaaliseen kontekstiin; muun muassa terveydentila, liikuntakyky ja tulotaso vaikuttavat vanhusten kykyyn luoda ja ylläpitää ihmissuhteita. (Salonen 2007, 88–89, 150; Victor ym. 2008, 226–227.)

Bowlingin (2005) mukaan suhteet puolisoon, sukulaisiin ja ystäviin tuovat osittain erilaisia asioita vanhuksen elämään. Vanhukset pitävät tärkeänä läheistä, tukea antavaa ja rakastavaa suhdetta perheensä ja puolisonsa kanssa. Tärkeänä pidetään kumppanuutta, sitä, että on joku ihminen, joka auttaa, on huolehtivainen ja tekee elämästä olemassaolollaan mukavampaa. Merkitykselli-



nen kasvokkai- tai puhelinkontakti lapsien kanssa on tärkeää avun ja turvallisuudentunteen kannalta, mutta koetaan yleisesti muutenkin miellyttäväksi. Sukupolvien välisten suhteiden merkitys saattaa korostua iän myötä ja usein vanhukset nauttivat, kun saavat tehdä asioita yhdessä perheensä kanssa ja nähdä jälkipolven saavuttavan asioita elämässään. Joillakin vanhuksilla kuitenkin huonot välit sukulaisten kanssa tai maantieteelliset etäisyydet ja jälkipolven kiireisyys voivat olla estämässä tiivistä yhteydenpitoa. Ne ikääntyneet, joilla ei ole elossa olevia sukulaisia tai omia lapsia, kompensoivat puutetta ystävillä. Bowlingin tutkimuksessa vanhukset korostivatkin hyvien ystävien merkitystä; ystävät toimivat kuuntelijana, emotionaalisenä tukena, läheisenä ihmisenä sekä seurana erilaisissa tapahtumissa. (Mt, 101–106.) Saaren (2009, 105) mukaan taas laajasta EU-maissa tehdystä tutkimuksesta käy ilmi, että kaikissa tutkituissa maissa suku ja perhe ovat ystäviä tärkeämpiä avun lähteitä vanhuksille. Perheen merkitys ei ole siis katoamassa, mutta toisaalta yhteiskunnan modernisoituminen lisää ystävyys-suhteiden merkitystä (mt, 105).

Sosiaalisten verkostojen koko pienenee yleensä merkittävästi vanhuudessa. Vähentyneet sosiaaliset kontaktit ovat harvemmin vapaavalintaisia; puutteet muihin kuulumisen tarpeessa johtuvat pääosin menetyksistä sosiaalisissa verkostoissa ja oman toimintakyvyn heikkenemisestä. (Bowling 2005, 105; Isherwood ym. 2017; Victor ym. 2008, 127.) Isherwoodin ja kumppaneiden (2017) tutkimuksen mukaan sosiaalisten suhteiden ylläpito ja sosiaalinen osallistuminen koetaan yhä tärkeäksi neljännessä iässä. Sosiaaliset suhteet keskittyvät kuitenkin jo ennestään olemassa olevaan ystäväverkostoon ja sukulaisiin, eikä uusia läheisiä ihmissuhteita juurikaan enää muodosteta vanhemmalla iällä. Myös Bowling (2005) sai samanlaisia tuloksia: vaikka monet vanhukset ottavat osaa sosiaaliin aktiviteetteihin, he eivät näe vanhuutta aikana, jolloin uusien läheisten ystävyys-suhteiden muodostaminen olisi mahdollista tai ajankohtaista. Sosiaalisista aktiviteeteista ja erilaisista riennoista saadaan lähinnä tuttavlia. Näin ollen vanhuudessa sosiaalinen tuki pienenee ystävien ja muiden ikätovereiden kuollessa. (Mt, 105.)

Naimissa olevat vanhukset kokevat muita useammin elämänlaatunsa hyväksi (Bowling 2005, 99). Etenkin lesket kokevat suhteen puuttumisen ja kuolleen puolison ikävöinnin heikentävän elämänlaatuaan (mt, 104). Isherwood ja kollegat (2017) tutkivat vanhusten kokemuksia sosiaalisista resursseista leskeyden aikana neljännessä iässä. Haastatteluissa leskeys yhdistettiin kaventuneisiin sosiaaliin verkostoihin ja samanaikaisesti haasteisiin ikääntymisessä ja terveydessä. Monet leski-vanhukset viettivät kuitenkin edelleen mielekästä elämää ja olivat sosiaalisesti aktiivisia. Vaikka haastateltavat olivat kokeneet useita menetyksiä sosiaalisissa suhteissa, jäljelle

jääneet, elämän aikana kumuloituneet suhteet kantoivat. (Isherwood ym. 2017; ks myös Salonen 2011, 161.)

Freundin ja Baltesin (1998) kehittämän SOC-mallin (the model of selection, optimization and compensation) mukaan vanhukset voivat kompensoida ikään kuuluvia menetyksiä ja ikääntyä “onnistuneesti” keksittämällä huomionsa vaihtoehtoihin arvokkaisiin päämääriin elämässään. Teorian mukaan aktiviteetteja ja ihmissuhteita tarkastellaan vanhuudessa uudelleen ja priorisoidaan valikoivasti niin, että kokemukset voidaan optimoida ja hyvinvointia pitää yllä. Isherwoodin ja kollegoiden (2017) tutkimus vahvistaa teoriaa; vanhukset käyttävät paljon SOC-strategioita sosiaalisten suhteiden ylläpitämisessä. Tämä näkyy muun muassa niin, että ikääntyneet priorisoivat sellaisia sosiaalisia aktiviteetteja, jotka ovat fyysisesti hallittavissa. Myöskin sosiaalisen tuen tarpeen (henkilökohtainen hoiva, kotitaloustyöt, kuljetuspalvelut) hyväksyminen kompensoimaan alentunutta toimintakykyä voidaan nähdä aktiivisena sopeutumisstrategiana. (Mt.)

Huonontuneen terveyden ja liikuntakyvyn vuoksi vanhukset tarvitsevat lisääntyvässä määrin virallista ja epävirallista tukea. Ystävyysverkoston harventuessa lasten merkitys sosiaalisten kontaktien ja avun lähteenä kasvaa neljännessä iässä. (Bowling 2005, 94; Isherwood ym. 2017.) Isherwoodin ja kumppaneiden (2017) tutkimuksessa vanhusten ja heidän lastensa välillä oli nähtävillä vastavuoroinen sosiaalinen vaihto: vaikka vanhusten terveydentila oli heikentynyt, he pystyivät yhä tarjoamaan instrumentaalista (esim. rahallista) ja emotionaalista tukea aikuisille lapsilleen. Vanhukset saattavat myös olla haluttomia ottamaan vastaan määräänsä enempiä tukea lapsiltaan, koska liiallinen tuki saattaisi rikkoa vastavuoroisuuden normia vanhempilapsisuhteessa. Lisäksi tietyissä avun muodoissa, kuten henkilökohtaisessa hoivassa ja siivouspalveluissa, priorisoidaan kunnallista tai muuta virallista apua lapsilta saatavan avun sijaan. Liiallisen tai turhan lapsilta saatavan tuen koettiin heikentävän omaa itsenäisyyttä. (Mt.) Vaikka vanhukset siis tarvitsevat ja saavat ikääntyessä lisääntyvässä määrin sosiaalista tukea, monet heistä pyrkivät kuitenkin säilyttämään itsellään maksimaalisen itsenäisyyden. He myös toimivat itse avun antajina muille esimerkiksi hoitaen lapsia tai auttaen sairaita läheisiä (Victor ym. 2008, 113).

Kaikilla vanhuksilla ei ole lähipiirissään ihmisiä, joilta he saisivat riittävästi tukea ja apua. Bowlingin (2005, 96) tutkimuksessa tuen puute lähipiirissä oli yleisempää yli 75-vuotiaiden joukossa kuin tätä nuoremmilla ikääntyvillä. Osa vanhuksista saa itselleen apua muun muassa ystäväpal-

velusta, jossa vapaaehtoistyöntekijä tarjoaa vanhukselle apua ja seuraa. Suomessa tällaista epävirallista tukea organisoivat seurakuntien diakoniatyö ja RAY:n rahoittamat kansalaisjärjestöt (Saari 2010, 228). Lester kollegoineen (2012) tutki mekanismeja, joiden kautta ystäväpalvelu (befriending service) hyödyttää eristäytyneitä vanhuksia. Tutkimus tehtiin Englannissa. Ystävystyminen ystäväpalvelun vapaaehtoisen kanssa toi ikääntyneille kaivattuja mahdollisuuksia kehittää sosiaalisia siteitä, jotka olivat vastavuoroisia, mahdollistivat henkilökohtaisten asioiden jakamisen ja loi luottamusta. Vapaaehtoisystävän piirteiden tarkka kohdentaminen vanhuksen luonteeseen sopivaksi ei ole tutkimuksen mukaan niin tarkkaa kuin aiemmin oltiin luultu; eniten vanhukset arvostivat vapaaehtoisystävän ystävällistä luonnetta ja hyviä sosiaalisia taitoja. Yhtäläisyydet ystävysten kesken löydettiin sitten myöhemmin suhteen muodostuttua ja vakiinnuttua. Ystävystymispalvelun kautta saatavalla ystävällä voi olla eristäytyneelle vanhukselle yhteisön pariin uudelleen liittävä merkitys. Vapaaehtoisystävä myös täydensi vanhuksen sosiaalisia rooleja ja laajensi ikääntyneen näkökulmaa elämään. (Lester ym. 2012.)

Bowlingin (2005) tutkimuksen mukaan sosiaaliset suhteet voivat myös heikentää vanhusten elämänlaatua. Etenkin naiset kertoivat epätydyttävien ihmissuhteiden huonontavan heidän elämänlaatuaan. Sosiaalisissa suhteissa negatiiviseksi koettiin esimerkiksi iäkkäiden sairaiden sukulaisien hoitaminen ja heidän kuolemien kanssa toimeen tuleminen. (Mt, 104.) Myös riippuvuuden lisääntyminen muista ihmisistä voi heikentää elämänlaatua vanhuudessa aiheuttamalla avuttomuuden tunteita, epäluuloa sekä tunnetta elämänhallinnan menettämisestä (Salonen 2007, 144). Luong ja muut (2011) puolestaan kertovat katsausartikkelissaan, että vanhukset ovat tutkitusti tyytyväisempiä sosiaalisiin suhteisiinsa kuin nuoret aikuiset tai keski-ikäiset ihmiset. Tämä johtuu siitä, että ikääntyneet ihmiset optimoivat positiivisia kokemuksia sosiaalisissa suhteissa välttämällä konflikteja. Toisaalta myös vuorovaikutuksen toinen osapuoli kohtelee vanhusta vastavuoroisesti myönteisemmin ja anteeksiantavammin kuin nuorempia aikuisia. Vaikka sosiaalisten suhteiden määrä siis yleensä pienenee vanhuudessa, ollaan jäljelle jääneisiin ihmissuhteisiin tyytyväisempiä kuin aiemmin. (Mt.) Seuraavassa luvussa paneudutaan tarkemmin yksinäisyyteen vanhuudessa.

## 4 Yksinäisyys vanhuudessa

Yksinäisyydellä tarkoitetaan negatiivista ja ahdistavaa tunnetilaa, joka aiheutuu vajeesta sosiaalisissa suhteissa (Baumeister & Leary 1995, 507; Murto ym. 2015, 9; Saari 2010, 9). Yksinäisyyden tunne ei liity siihen, onko henkilö tekemisissä ihmisten kanssa ylipäänsä, vaan enemmänkin siihen, onko hänellä riittävästi läheisiä ja tyydyttäviä ihmissuhteita. Lisäksi yksinäisyys on yhteydessä enemmän subjektiiviseen tunteeseen kuin objektiivisiin havaintoihin yksilön sosiaalisesta verkostosta. (Baumeister & Leary 1995, 507; Peplau & Perlman 1982.) Yksinäisyyden voi nähdä myös eräänä syrjäytymisen muotona, koska yksilö liittyy yhteiskuntaan sosiaalisten suhteiden kautta (Saari 2010, 209).

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimuksen (Murto ym. 2015, 9) mukaan joka kymmenes suomalainen aikuinen kokee itsensä yksinäiseksi. Tämä tarkoittaa yli 400 000 henkilöä. Yksinäisyys korostuu nuorten aikuisten (20 – 29 vuotiaat) sekä vanhempien ihmisten (yli 70 vuotiaat) ikäryhmissä. Väestötasolla naiset ovat keskimäärin miehiä yksinäisempiä. (Mt, 9.) Moision ja Rämön (2007) tutkimuksessa yksilön terveydentila, elinvaihe ja pääasiallinen toiminta olivat vahvasti yhteydessä yksinäisyyden kokemiseen. Iäkkäät yksin asuvat, terveytensä huonoksi kokevat, työkyvyttömyyseläkkeellä olevat ja työttömät sekä yksinhuoltajat kokevat enemmän yksinäisyyttä kuin muut. Erityisesti iäkkäät yksin asuvat (10 %), keski-ikäiset (9 %) sekä yksinhuoltajat (8%) raportoivat jatkuvaa tai melko usein toistuvaa yksinäisyyttä. (Mt.)

Aikalaisdiagnoosien väittämien vastaisesti yksinäisyys ei ole lisääntynyt yhteiskunnassamme viime vuosikymmeninä (Saari 2010, 117). Moision ja Rämön (2007) tutkimuksen mukaan yksinäisyys ei ole lisääntynyt eikä syventynyt myöskään vuosina 1994 – 2006 vaan yksinäisyys näyttää jopa hieman vähentyneen. Myös Iso-Britanniassa tehdyssä pitkittäistutkimuksessa yksinäisyys on pysytellyt samalla tasolla tai jopa vähentynyt viime vuosikymmeninä (Victor & Bowling 2012). Yhdysvalloissa sen sijaan on saatu systemaattista näyttöä yksinäisyyden lisääntymisestä. Kun vuonna 1985 USA:n kansalaisilta kysyttiin, kuinka monta läheistä ystävää heillä on, yleisin vastaus oli kolme. Vuonna 2004 yleisin vastaus (25%) puolestaan oli ”ei yhtään”. (Cacioppo & Patrick 2008, 247.) USA:ssa yksilökeskeisyys on korostetumpaa kuin Suomessa ja se saattaa Saaren mukaan selittää Yhdysvaltojen synkeät luvut yksinäisyyden lisääntymisessä. Kuitenkin yhteiskunnalliset muutokset, kuten perherakenteiden muutokset, ystävyysuhteiden merkityksen

korostuminen ja elintason nousu, lisäävät ihmisten potentiaalista riskiä kokea yksinäisyyttä myös Suomessa. (Saari 2010, 114.)

Uotilan (2011, 13) mukaan media antaa vanhusten yksinäisyydestä liian yksipuolisen kuvan; esimerkit äärimmäisestä yksinolosta ja heitteillejätöstä korostuvat ja vanhuudesta maalailaan kuvaa yksinäisenä ikävaiheena, vaikka todellisuudessa vain osa vanhuksista kärsii yksinäisyydestä. Kotimaisten ja kansainvälisten tutkimusten mukaan jonkinasteista yksinäisyyttä kokee noin kolmasosa vanhuksista (Moisio & Rämö 2007; Savikko ym. 2005; Victor ym. 2005) ja vakavasta yksinäisyydestä kärsii vain 3-10% vanhuksista (ks. esim. Tiikkainen 2006; Bowling 2005, 98; Victor & Bowling 2012). Määräviä tekijöitä yksinäisyydessä ovat leskeys, yksin asuminen, masentuneisuus sekä huonoksi arvioitu oma terveys. Havaittu yhteenkuuluvuus muiden kanssa vähenee iän lisääntymisen myötä. Muutokset ja menetykset terveydessä, toimintakyvyssä ja sosiaalisissa suhteissa voivat johtaa yksinäisyyteen iän lisääntymisen myötä. (Tiikkainen 2006.) Jylhä (2004) tutki, lisääntyykö yksinäisyys ihmisen ikääntyessä 60 ikävuodesta eteenpäin. Tulosten mukaan itsensä yksinäiseksi tuntevien prosenttiosuus kasvoi vanhemmissa ikäryhmissä, mutta tarkemmin tutkittaessa vain kotitalouden muoto ja sosiaalinen osallistuminen olivat itsestään yhteydessä yksinäisyyteen. Ikä ei siis sinällään selitä lisääntyvää yksinäisyyttä, mutta sitä selittävät etenevä toimintakyvyn heikkeneminen sekä vähentyvä sosiaalinen integraatio vanhuudessa.

#### 4.1 Yksinäisyyden olemus

Yksinäisyys aiheuttaa inhimillistä kärsimystä, surua ja osattomuuden tunnetta (Baumeister & Leary 1995, 511) ja se voi tuntua yhtä tuskalliselta kuin fyysinen kipu (Cacioppo & Patrick 2008, 7). Aivojen MRI-kuvauksissa onkin havaittu, että hylätyksi tuleminen aktivoi aivojen tunnealueella samoja alueita kuin fyysisen kivun kokeminen. Evoluution kannalta ajateltuna yksinäisyydessä koetulla psyykkisellä kivulla on oma tehtävänsä. Siinä missä fyysisen kivun on tarkoitus suojata fyysisiltä vaaroilta, yksinäisyyden aiheuttaman tuskan tehtävänä on varoittaa yksilöä eristäytymisen vaaroilta. Yksinäisyyden tunteiden positiivinen tehtävä on siis saada ihmiset kiinnittämään enemmän huomiota sosiaalisiin suhteisiinsa ja korjata mahdollisesti rikkimenneitä sosiaalisia suhteita. (Mt, 7–8.)

Liiallisella yksinololla on monia negatiivisia seurauksia yksilölle. Se rapauttaa itsekunnioitusta sekä heikentää elämänhallintaa ja toimintakykyä (Saari 2010, 237). Yksinäisyys on yhteydessä

masennukseen (mt, 138; Tiikkainen & Heikkinen 2005) ja jopa itsetuhoisiin ajatuksiin sekä mielenterveyden järkkymiseen joidenkin yksilöiden kohdalla (Murto ym. 2015, 9; Nevalainen 2009, 8, 22). Tutkimusten mukaan yksinäisyys vaikuttaa ihmisen psyyken lisäksi monella tavoin myös fyysiseen terveyteen (Baumeister & Leary 1995, 511). Sen on todettu olevan yhteydessä esimerkiksi korkeampiin stressihormonitasoihin, huonontuneeseen unen laatuun, heikentyneeseen immuunipuolustukseen sekä sydän- ja verisuonitauteihin (Cacioppo & Patrick 2008, 5, 108; Nevalainen 2009, 8). Myös Alzheimerin taudin ennuste on huonompi yksinäisillä kuin paljon muiden kanssa aikaa viettävillä yksilöillä. Sosiaalinen eristäytyneisyys voi edistää myös muuta ikääntymisprosessia. (Cacioppo & Patrick 2008, 12.)

Cacioppon ja Patrickin (2008, 83) mukaan yksinäisyys ja masentuneisuus ovat erilaisia tunteita. Yksinäisyyden tunteen tehtävä on varoittaa ihmistä yksinäisyyden mahdollisista vaaroista ja saada ihminen muuttamaan elämäänsä niin, että hän lähtisi etsimään yhteyttä muihin ihmisiin. Masennus puolestaan aiheuttaa apaattisuutta ja heikentää aloitekykyä. Usein kuitenkin pitkittynyt yksinäisyys johtaa myös masentuneisuuteen ja tätä kautta yksinäisen ihmisen aloitekyky laskee ja hän joutuu niin sanotun opitun avuttomuuden tilaan. Yksinäisyydestä ja masennuksesta tulee helposti itseään ja toisiaan vahvistava kehä. (Mt, 85.) Passivoituminen sekä yksinäisen ihmisen identiteetti vaikeuttavat yksilöä hakemasta apua tilanteeseensa. Siksi yksinäisyyden vähentämistä ei voi jättää pelkästään yksinäisten itsensä vastuulle. (Saari 2010, 237–238.)

Weiss (1973, ref. Uotila 2011, 19) jakaa yksinäisyyden emotionaaliseen ja sosiaaliseen yksinäisyyteen. Emotionaalinen yksinäisyys aiheutuu läheisen kiintymyskohteen, kuten elämänkumppanin, menettämisestä tai sen puuttumisesta. Sosiaalinen yksinäisyys puolestaan johtuu sosiaalisten kontaktien ja vuorovaikutuksen vähäisyydestä tai yhteydentunteen puuttumisesta ystäviin, naapureihin, työtovereihin. Tutkimukset tukevat Weissin näkemystä yksinäisyyden kahdesta dimensiosta (Drennan ym. 2008; Van Baarsen ym. 2001). Drennanin ja kumppaneiden (2008) tutkimuksessa ystävän menetys johti sosiaaliseen yksinäisyyteen kun taas puolison kuolema aiheutti emotionaalista yksinäisyyttä. Myös Van Baarsenin ja kollegoiden (2001) mukaan lesket kärsivät enemmän emotionaalisesta kuin sosiaalisesta yksinäisyydestä. Erottelu kahdenlaiseen yksinäisyyden muotoon auttaa ymmärtämään paremmin yksinäisyyden olemusta (mt).

Joidenkin ihmisten kohdalla yksinäisyys on lievää tai ohimenevää, mutta toisilla ihmisillä yksinäisyys jatkuu elämänvaiheesta toiseen. Jälkimmäisessä tapauksessa yksinäisyys voi muodostua keskeiseksi osaksi yksilön identiteettiä ja yksinäinen henkilö saattaa pitää yksinäisyyttä ikään

kuin kohtalonaan. (Saari 2010, 209.) Yksinäisyyden kokemus voi olla myös tilannesidonnaista: jotkut viihtyvät hyvin yksin kotona mutta haluavat matkoille ja tapahtumiin seuraa. Toiset taas saattavat nauttia esimerkiksi elokuvissa käynnistä yksin, mutta eivät siedä hiljaisuutta kotona. (Nevalainen 2009, 13.) Yksinäiset ihmiset voivat kokea varsinkin juhlapyhät ankeiksi (mt, 14) ja juhlapyhien viettäminen yksin voi aiheuttaa myös häpeää (Saari 2010, 181).

On hyvä erottaa yksinasuminen ja yksinäisyys käsitteellisesti toisistaan. Esimerkiksi vanhemmat ihmiset saattavat viitata yksinasuviin yksinäisinä (puolisoton ja lapseton). On totta, että todennäköisyys yksinäisyyteen lisääntyy yksin asuttaessa, mutta yksinasuminen ei kuitenkaan itsestään selvästi tarkoita yksinäisyyttä. Lisäksi yksinäisyyttä voidaan kokea myös yhdessä muiden kanssa asuttaessa. (Saari 2010, 45, 106.) Naimisissa olevat ihmiset ovat keskimäärin vähemmän yksinäisiä kuin naimattomat ihmiset. Kuitenkin myös naimisissa olevat voivat kokea itsensä yksinäiseksi, esimerkiksi jos suhde puolisoon on huono tai puoliso rajoittaa muiden ihmissuhteiden ylläpitoa. (Cacioppo & Patrick 2008, 12.)

Mistä yksinäisyys sitten johtuu? Yksinäisyyttä on mahdollista tarkastella monista eri näkökulmista. Voidaan painottaa yksilön ominaisuuksia, jotka altistavat yksinäisyydelle. Toisaalta voidaan tarkastella ihmisen elämäнкаarta ja etsiä sieltä prosesseja, jotka ovat johtaneet yksinäistymiseen. Sosiologinen näkökulma sen sijaan painottaa rakenteellisia, yhteiskunnallisia näkökulmia yksinäisyydessä. (Saari 2010.) Muita teoreettisia tarkastelutapoja ovat muun muassa ekstistentiaalinen näkemys yksinäisyydestä jokaisen ihmisen perimmäisenä olotilana; kognitiivinen tarkastelutapa yksinäisyydestä tilana, jossa yksilöllä on ristiriita halutunlaisten ja olemassa olevien ihmissuhteiden välillä; sekä interaktionistinen näkemys, jonka mukaan yksinäisyys aiheutuu vuorovaikutteisesti persoonan, ympäristön ja tilannetekijöiden vaikutuksesta (Uotila 2011, 17). Itse näen interaktionistisen lähestymistavan olevan lähimpänä sosiaalipsykologista ajattelua. Yksinäisyyden syyt eivät ole pääasiallisena tarkastelun kohteena tässä työssä, mutta aihetta sivutaan vanhusten osalta seuraavassa luvussa.

Sanalla yksinäisyys on negatiivinen kaiku ja se yhdistetäänkin useimmiten ahdistavaksi koettuun yksinäisyyteen. Kuitenkin yksinäisyys voi olla myös antoisaa silloin kun se on itse valittua. (Cacioppo & Patrick 2008, 13; Dahlberg 2007; Saari 2010, 22.) Suomen kielessä on vain yksi sana yksinäisyydelle kun taas englannin kielessä on kaksi sanaa: loneliness ja solitude. Loneliness kuvaa ongelmallista ja solitude puolestaan itse valittua, tyydyttävää yksinäisyyttä (Cacioppo & Patrick 2008, 13; Uotila 2011, 20). Uotilan (mt, 20) mukaan myönteiseksi koettua yksinäisyyttä

voidaan kuvailla suomen kielessä esimerkiksi termeillä riippumattomuus, autonomia ja itsenäisyys kun taas kielteisiä sävyjä saavat käsitteet vieraantuminen ja syrjäytyminen. Sanat yksinäisyys ja eristäytyminen puolestaan voivat saada sekä myönteisiä että kielteisiä merkityksiä. Yksin oleminen näyttäytyy yleensä positiivisena silloin, kun se on itse valittua ja negatiivisena silloin, kun asiantilaa ei ole itse valittu. Yksin oleminen sekoitetaan välillä yksinäisyyteen ja niitä käytetään miltei synonyymeinä. Kuitenkin yksin oleminen voi olla joko myönteistä tai kielteistä. (Mt, 20.)

Dahlberg (2007) tutki yksinäisyyden olemusta fenomenologisella tutkimusotteella. Hän näkee yksinäisyyden ”hahmona” vasten yhteenkuuluvuuden tunteen ja sosiaalisten suhteiden kontekstia. Ihminen on yksinäinen kun merkitykselliset toiset eivät ole läsnä, koska henkilö on hylännyt heidät tai on itse tullut hylätyksi. Vastentahtoisessa yksinäisyydessä ihminen ei tavallaan ole olemassa, koska yhteydentunne muihin ihmisiin ja maailmaan osallistumisen kokemus puuttuu. Itsevalittu yksinäisyys puolestaan on rauhoittavaa ja mieluisaa. Siinä muiden ihmisten tarjoama konteksti vaihdetaan toisenlaiseen kontekstiin, esimerkiksi yhteyteen luonnon tai oman itsen kanssa. Omiin oloihin vetäytymisellä voidaan tavoitella muun muassa läsnäoloa ja itsensä löytämistä jokapäiväisen hälyn alta. Positiivinen, itse valittu yksinäisyys voi kohentaa terveyttä ja hyvinvointia silloin, kun ihminen hakee yksinäisyydestä yhteyttä itseensä, luontoon, maailmaan tai johonkin suurempaan kuin itse on. (Mt.)

## 4.2 Yksinäisyys vanhusten kokemana

Uotilan (2011, 7) mukaan yksinäisyyden tarkempia merkityksiä vanhuksille itselleen ei ole juurikaan tutkittu ja yksinäisyyden tutkimus on painottunut enemmän kvantitatiiviseen kuin kvalitatiiviseen tutkimukseen. Ennen Uotilan väitöskirjaa (mt) vanhusten kokemaa yksinäisyyttä oli tutkittu Suomessa vain lähinnä pro gradu töissä. Ulkomaillaakaan asiaa ei oltu tutkittu laajasti, mutta kuitenkin joitakin artikkeleita (ks. myöhemmin tässä luvussa) aiheesta oli olemassa. (Mt, 31.) Uotilan tutkimuksessa selvitettiin vanhusten yksinäisyydelle antamia tulkintoja, merkityksiä ja selityksiä. Tässä luvussa käsittelen vanhusten kuvaamia yksinäisyyden syitä, yksinäisyyden koettuja merkityksiä ja tulkintoja sekä vanhusten käyttämiä yksinäisyyden hallintakeinoja.

Uotilan tutkimuksessa (2011, 48) vanhuksat näkivät yksinäisyytensä syynä sosiaalisen verkoston supistumisen, oman toimintakyvyn heikentymisen ja käyttäytymisen tai luonteen muuttumisen ikääntymisen myötä sekä yhteiskunnan kielteiset asenteet ikääntyneitä kohtaan. Myös monissa



muissa tutkimuksissa menetykset sosiaalisissa suhteissa (McInnis & White 2001; Stanley ym. 2010; Tiilikainen & Seppänen 2016; Victor ym. 2008, 94) ja toimintakyvyssä (Smith 2012; Tiilikainen & Seppänen 2016; Victor ym. 2008, 94) on mainittu yksinäisyyden syyksi. Tiilikaisen ja Seppäsen (2016) tutkimuksessa myös ahdistavat lapsuudenkokemukset, kuten vanhemman menetykset sodassa, ja puuttuvat tai epätyytyttävät perhesiteet tuotiin esille yksinäisyyden syynä. Osa haastatelluista oli kokenut yksinäisyyttä miltei koko elämänsä ajan, mutta suurimmalla osalla yksinäisyys oli alkanut vasta vanhuudessa (mt). Myös Uotilan (2011, 48) tutkimuksessa yksinäisyyden syyt paikantuivat pääasiassa vanhuuteen. McInnisin ja Whiten (2001) tutkimuksessa haastateltavat näkivät yksinäisyytensä johtuvan tärkeän, hoivaa sisältäneen ihmissuhteen murtumisesta tai menettämisestä. Myös Tiilikaisen ja Seppäsen (2016) mukaan emotionaalisen yksinäisyyden taustalta löytyy läheisen suhteen menettäminen tai sen puuttuminen (ks. myös Van Baarsen ym. 2001). Uotilan tutkimuksessa (2011, 47) haastateltavat puhuivat ihmissuhteiden vähenemisestä ja yksinäisyydestä vanhuudessa luonnollisena asiana, mutta niiden seurauksia ei oltu osattu useinkaan odottaa.

Sosiaalisten suhteiden väheneminen aiheuttaa yksinäisyyttä suoraan, mutta muut Uotilan (2011) tutkimuksessa mainitut seikat vaikuttavat asiaan välillisesti. Heikentyvä terveys ja toimintakyky rajoittavat elämää yleisesti; muutokset omassa itsessä, kuten aloitekyvyn heikkeneminen, väsymys, kriittisyyden ja varautuneisuuden lisääntyminen ja uusien ihmissuhteiden välttäminen, ovat omiaan vähentämään sosiaalisen kanssakäymisen määrää; ja myös yhteiskunnan kielteiset asenteet vanhuksia kohtaan saattavat aiheuttaa ulkopuolisuuden ja yksinäisyyden tunteita. (Mt, 48–50.) Smithin (2012) kiteytyksen mukaan vanhuksat kokevat yksinäisyyden ikään liittyvien muutosten aiheuttamana merkityksellisten suhteiden katkeamisena muihin. Tiilikaisen ja Seppäsen (2016) tutkimat vanhuksat pitivät yksinäisyyttä jopa ikääntymisen vääjäämättömänä seurauksena.

Syitä yksinäisyyteen vanhuudessa on pyritty paikantamaan myös kvantitatiivisella tutkimusotteella. Aartsen ja Jylhä (2011) seurasivat pitkittäistutkimuksessaan aikuisia, jotka eivät alun perin olleet yksinäisiä. 28 vuoden aikana yksinäisyyden tunteita kehittyi noin kolmasosalle tutkituista. Yksinäisyyden alkuperäksi osoittautuivat seuraavat asiat: puolison menettäminen, vähentyneet sosiaaliset aktiviteetit, lisääntyneet fyysiset ongelmat, lisääntynyt matala mieliala sekä tarpeettomuuden ja hermostuneisuuden tunne. Tutkimuksen mukaan ikääntyvien yksinäisyyttä aiheuttaa siis menetykset henkilökohtaisissa ja sosiaalisissa resursseissa. (Mt.) Sekä tilastollisesti tutkimal-

la että vanhuksilta itseltään kysymällä yksinäisyyden tärkeimpiä syitä vanhuudessa näyttävät olevan menetykset sosiaalisissa suhteissa (yleensä kuolemien vuoksi) ja toimintakyvyn sekä terveyden alentuminen.

Uotilan (2011, 50) tutkimuksessa yksinäisyydelle annettiin erilaisia merkityksiä ja tulkintoja. Jopa sama vanhus saattoi tuottaa yksinäisyydelle erilaisia sisältöjä. Yleisesti yksinäisyys nähtiin monimerkityksisenä ja vaikeasti määriteltävänä asiana; yksinäisyyden sanoittaminen ja sen sisällön avaaminen oli vanhuksille vaikeaa (ks. myös Stanley ym. 2010). Vanhukset näkivät yksinäisyyden tapahtumaköyhyytenä ja masennuksen tunteina; turhuuden, arvottomuuden ja ulkopuolisuuden kokemuksina; turvattomuuden tunteina; sekä kaipauksena ja vetäytymisenä sosiaalisista suhteista (Uotila 2011, 50–55; ks. myös Palkeinen 2005). Toisaalta oli mahdollista kokea myös hyvää yksinäisyyttä (Uotila 2011, 55).

Yksinäisyys vanhuudessa näyttäytyy siis muun muassa tapahtumaköyhyytenä ja masennuksen tunteina. Tälle olotilalle on tyypillistä pysähtyneisyys, toimijuuden tunteen menettäminen, sivustaseuraajan positio, kiinnostuksen tunteen menettäminen osallistumista kohtaan, aikaansaamattomuus, aloitekyvyttömyys ja jaksamattomuus. Yksinäisyys turhuuden, arvottomuuden ja ulkopuolisuuden kokemuksina puolestaan liittyy kokemukseen siitä, että vanhuksella ei ole omaa paikkaa tai tehtävää lähiyhteisössä ja yhteiskunnassa. (Uotila 2011, 51–53.) Myös Haugen ja Kirkevoldin (2010) tutkimuksessa vanhukset näkivät yksinäisyytensä yhteydenpuutteena muihin ihmisiin ja tämän päivän yhteiskuntaan. Stanley ja kollegoiden (2010) mukaan yhteyden puuttuminen saa vanhuksen tuntemaan itsensä vieraaksi ja muukalaiseksi sekä yksittäisten ihmisten että laajemminkin yhteisön suhteen.

Turvattomuuden tunne yksinäisyyden sisältönä on niin ikään vanhuksilla ilmeistä. Siihen liittyy pula ihmisistä, joilta pyytää apua tarvittaessa. Turvattomuuden tunteen koetaan myös kaventavan mahdollisuuksia liikkua kodin ulkopuolella. (Uotila 2011, 54.) Savikon ja kumppaneiden (2006) mukaan iäkkäiden ihmisten turvattomuuden tunne on vahvasti yhteydessä läheisten ihmissuhteiden tyydyttymättömyyteen sekä koettuun yksinäisyyden tunteeseen. Yksin asuvat sekä ne, joilla oli vain vähän ystäviä, kokevat enemmän turvattomuutta kuin sosiaalisesti aktiivisemmat vanhukset (mt). Yksinäisyys voidaan kokea myös kaipauksena ja vetäytymisenä sosiaalisista suhteista (Uotila 2011, 54). Kaipauksen kohteena ovat tällöin kuolleet ystävät ja puoliso, aiemmat toimintamahdollisuudet sekä haaveet, jotka eivät toteutuneet (esim. haaveet yhteisestä vanhuudesta puolison kanssa). Kaipaus koettiin voimakkaana, myös fyysisenä tunteena. (Mt, 54.)

Vanhukset ovat kuvanneet yksinäisyyttä voimakkaan epämiellyttävänä olotilana, jossa on ahdistusta, pelkoa ja surua (Hauge & Kiekevold 2010; McInnis & White 2001). Näihin tunteisiin vaikuttaa myös riippuvuus tai pelätty riippuvaksi tuleminen muista ihmisistä kun oma toimintakyky alenee. McInnisin ja Whiten (2001) tutkimuksessa vanhukset kokivat, että eivät saa lapsiltaan riittävästi apua. Toisaalta he kamppailivat ajatuksen kanssa, koska ymmärsivät asiaa myös lasten kiireisen elämän kannalta. Myöskään Uotilan (2011, 48) tutkimuksessa vastuuta yksinäisyydestä ei haluttu sysätä jälkipolven harteille: vanhukset pelkäävät olla vaivaksi läheisille ja valitsevat siksi mieluummin hiljaa kärsimisen (McInnis & White 2001). Ikääntyneet saattavat pitää yksinäisyyden omana tietonaan myös sen vuoksi, että kokevat yksinäisyyden häpeällisenä ja stigmatisoivana asiana (mt; Stanley ym. 2010). Vanhukset saattavat pelätä, että heitä aletaan karttaa tai he menettävät arvostuksensa jos he kertovat yksinäisyyden tunteistaan. Yksinäisyyteen liittyvä häpeä ja stigma saattavat olla esteenä myös uusien ihmissuhteiden muodostamiselle. Muita syitä uusien suhteiden karttamiseen voivat olla huolestuneisuus mahdollisesta omasta rasittavuudesta, ulos menemisen pelko ja voimakas tahtotila itsenäisyyden säilyttämiseen. (McInnis & White 2001.)

Graneheimin ja Lundmanin (2010) mukaan yksinäisyyden kokemukset vanhuudessa voivat olla rikastavia tai tuhoavia riippuen elämän olosuhteista. Tutkijat jakavat yksinäisyyden menetyksistä aiheutuvaan yksinäisyyteen ja yksinäisyyteen mahdollisuutena. Menetyksistä aiheutuvassa yksinäisyydessä yksinäisyyden sisältöjä ovat elämä menetysten keskellä, tylsyys, apeus, elämänilon puuttuminen, läheisten kuolemien sureminen, tarkoituksen puute elämässä, ruumiin rappeutuminen sekä riippuvuus muista. Yksinäisyyttä mahdollisuutena puolestaan kuvaa luottavainen ja vapaa olo, mahdollisuus tehdä itseä koskevia päätöksiä, vapaus aiemmista tehtävistä ja huolista, lepäily rauhassa sekä kyky hankkia uusia ystäviä. (Mt.) Myös Uotilan (2011) mukaan osa vanhuksista kokee hyvää yksinäisyyttä. Yksinolo mahdollistaa tällöin itsenäisyyden ja oman rauhan: yksinolon lepona, virkistykseenä, tilaisuutena olla omien ajatusten kanssa. Mahdollistavia tekijöitä hyvälle yksinäisyydelle ovat vanhusten mukaan tottumus, luonne (”erakkomaisuus / jääräpäisyys”), muu tekeminen ja se, että toisia ihmisiä on kuitenkin tarvittaessa saatavilla. Hyvälle yksinäisyydelle on yleensä ehtona se, että se on itse valittua. (Mt, 55.)

Millaisia hallintakeinoja vanhuksilla on selviytyä negatiiviseksi kokemastaan yksinäisyydestä? Onko yksinäisyys ylipäättään hallittavissa? Haugen & Kirkevoldin (2012) tutkimuksen mukaan osa vanhuksista kokee hallittavissa olevaa ja osa jatkuvasti läsnä olevaa yksinäisyyttä. Aaltoile-

va, lievempi yksinäisyys on hallittavissa omien vahvuuksien sekä perheen ja ystävien pienimuotoisen tuen avulla. Hallittavassa olevassa yksinäisyydessä vanhukset tuntevat itsensä ajoittaisesta yksinäisyydestä huolimatta arvokkaiksi, energisiksi, voimakkaiksi. Laaja-alainen ja jatkuva yksinäisyys puolestaan koetaan tuskalliseksi ja mahdottomaksi hallita. Tällaista yksinäisyyttä kokevat tuntevat itsensä vähemmän arvokkaiksi ja heillä on voimien ja aloitekyvyn puutetta. He näyttävät olevan ansassa yksinäisyydessään ja kyvyttömiä tekemään asialle mitään itse. (Mt.) Myös Uotilan (2011, 56) mukaan yksinäisyyden asteissa on eroja, ja osa vanhuksista kokee välitettävissä tai lievitettävissä olevaa yksinäisyyttä.

Vanhukset käyttävät monenlaisia strategioita yksinäisyyden tunteen hallintaan. Näitä ovat sosiaalinen kanssakäyminen (McInnis & White 2001; Pettigrew & Roberst 2008), yksinsuoritettavat aktiviteetit (Bowling 2005, 112; Hauge & Kirkevold 2010; McInnis & White 2001; Pettigrew & Roberts 2008; Uotila 2011, 56), ajatusmallien muuttaminen positiivisemmaksi (McInnis & White 2001; Stanley ym. 2010) ja kiireisenä pysytteleminen osallistumalla erilaisiin tapahtumiin (Bowling 2005, 111; Stanley ym. 2010). Bowlingin (2005, 116) mukaan yksin suoritettavat aktiviteetit tuovat vanhuksille elämänlaatua ja tämä seikka on jäänyt suhteellisen vähälle huomiolle monissa aiemmissa tutkimuksissa. Eri tutkimuksissa vanhusten mainitsemia yksinäisyyttä torjuvia aktiviteetteja ovat esimerkiksi lukeminen, ristisanojen teko, television katsominen, musiikin kuuntelu, kotitöiden ja puutarhatöiden tekeminen sekä muut aktiviteetit, kuten kävelylenkit. Sosiaalisen kanssakäymisen lisääminen puolestaan on mahdollista esimerkiksi osallistumalla yhteisiin ruokailuihin, vierailemalla tuttavien luona ja soittamalla ystäville ja sukulaisille. (Mt, 116.)

Kierkevold kollegoineen (2013) tutki vanhusten asennoitumista elämään, jota luonnehtivat menetykset ja yksinolo ikääntyessä. Haastateltavilla oli keskenään hyvin erilaisia tapoja käsitellä tilannettaan. Ei-yksinäiseksi itsensä tuntevat näkivät menetykset normaaleina, osallistuivat mielekkäisiin aktiviteetteihin, ottivat yhteyttä muihin ihmisiin ja viihtyivät myös omassa seurassaan. Yksinäiseksi itsensä kategorisoinneet puolestaan taistelivat luodakseen merkitystä elämälleen, olivat menetysten musertamia, heillä oli ongelmia löytää mielekkäitä aktiviteetteja ja vaikeuksia ylläpitää sosiaalisia suhteita. Yksinäisyys yhdistyi siis menetyksiin, epäaktiivisuuteen, merkityksen puutteeseen ja sosiaaliseen eristäytymiseen. Vanhusten kyky taistella yksinäisyyttä vastaan on näin ollen yhteydessä heidän kykyynsä tulla toimeen menetysten kanssa (mt; ks. myös Stanley ym. 2010). Stanley ja kollegoiden (2010) mukaan kokemus yksinäisyydestä vanhuudessa on kompleksinen ja sen laatu ja olemus vaihtelee eri konteksteissa. Yksinäisyys on myös subjektiiv-

vinen kokemus ja ihmisten välillä on eroja siinä, miten he yksinäisyyden näkevät. Yksinäisyys voi olla aikaan sidottua niin, että esimerkiksi vuorokauden aika ja vuoden aika vaikuttaa siihen, miten yksinäiseksi henkilö itsensä tuntee. Yksinäisyys ei siis välttämättä ole staattinen ja pysyvä vanhuuteen kuuluva asia. (Mt.)

## 5 Yhteenveto teoriasta ja tutkimuskysymykset

Vanhuus voidaan nähdä ihmisen viimeisenä elämänvaiheena ja siihen liittyy usein muutoksia omassa itsessä ja sosiaalisissa suhteissa. Onko vanhuus kypsymistä ja viisastumista vai menetyksiä, terveyden pettämistä, vetäytymistä ja irtaantumista yhteiskunnasta? Kompensaatioteoriat lähtevät ihmisen tosiasiallisen toimintakyvyn tarkastelusta. Yksilön ikääntymistä ei siis nähdä vain joko raihnastumisena tai kypsymisenä, vaan kehityksenä, jossa muutosten kanssa tullaan paremmin tai huonommin toimeen yksilön omien sopeutumisvalmiuksien ja ympäristön suomien mahdollisuuksien puitteissa. (Marin 2001, 30–32.) Hyvään elämänlaatuun vanhuudessa vaikuttavat monet tekijät. Bowlingin (2005, 220–221) mukaan näitä ovat optimistinen asenne, psyykkinen hyvinvointi, hyvä terveys ja toimintakyky, hyvät sosiaaliset suhteet, sosiaalisten roolien ylläpitäminen, miellyttävä asuinalue, riittävä toimeentulo sekä itsenäisyudentunteen ja oman elämän kontrollin tunteen säilyminen.

Sosiaaliset suhteet ja yhteyden kokeminen muiden kanssa on ihmisen keskeisin tarve (Baumeister & Leary 1995). Ihminen tarvitsee sekä säännöllistä kanssakäymistä muiden kanssa, että pitkäaikaisia, huolenpitoa ja hoivaa sisältäviä suhteita. Ihmissuhteiden laatu on tärkeää, sillä miellyttävä ja positiivinen kanssakäyminen tukee hyvinvointia kun taas epätydyttävät ja konfliktiset suhteet heikentävät yksilön hyvinvointia. Tyydyttävät ihmissuhteet tuovat yksilölle onnellisuutta, tyytyväisyyttä ja levollisuutta kun taas suhteiden puuttuminen, vaurioituminen ja päättymisen voivat aiheuttaa masennusta, surua, ahdistusta, stressiä ja yksinäisyyttä. (Mt, 505–506, 511–513.)

Tarve sosiaalisiin suhteisiin ei poistu ikääntyessä, vaan ihminen haluaa kiinnittyä muihin ja olla osallisena yhteiskunnassa myös vanhuudessa (Salonen 2011, 161). Ikääntyvän ihmisen sosiaaliset suhteet ovat yhteydessä laajempaan sosiaaliseen kontekstiin, sillä ihmissuhteet ovat osittain riippuvaisia yksilön terveydestä, liikuntakyvystä ja jopa tulotasosta (Victor ym. 2008, 226–227). Yleensä sosiaaliset verkostot pienenevät vanhuudessa juuri siksi, että vanhukset kokevat menetyksiä sosiaalisissa suhteissa (läheisten kuolemat) ja omassa toimintakyvyssään. Uusia ihmissuhteita ei vanhuudessa enää juurikaan muodosteta. (Bowling 2005, 105; Isherwood ym. 2017.) Neljännessä iässä tuen tarve lisääntyy, mutta tuen puute on yleisempää juuri tässä ikäryhmässä nuorempiin eläkeläisiin verrattuna (Bowling 2005, 96). Muun muassa ystäväpalvelun vapaaehtoisystävät voivat tulla kuvaan tällaisissa tilanteissa, joissa tukea ei ole saatavilla riittävästi omasta lähipiiristä (esim. Lester 2012). Sosiaalisissa verkostoissa ja toimintakyvyssä koettuja menetyk-

siä on mahdollista osaltaan myös kompensoida esimerkiksi tarkastelemalla ihmissuhteita ja sosiaalisia aktiviteetteja uudelleen ja asettamalla itselle vaihtoehtoisia päämääriä. Myös tuen tarpeen hyväksymisen voi katsoa erääksi sopeutumiskeinoksi. (Freund & Baltes 1998; Isherwood ym. 2017.) Monet vanhukset viettävät ikään liittyvistä muutoksista huolimatta sosiaalisesti aktiivista ja mielekästä elämää (Isherwood ym. 2017; Salonen 2011, 161).

Yksinäisyys on ahdistava tunnetila, joka aiheutuu läheisten ja tyydyttävien ihmissuhteiden puutteesta tai vähäisyydestä (esim. Baumeister & Leary 1995, 507). Vanhuksista yksinäisyyttä kokee usein 7-10 prosenttia, 32 prosenttia joskus ja loput ei koskaan (Bowling 2005, 98). Muutokset ja menetykset terveydessä ja toimintakyvyssä sekä sosiaalisissa suhteissa voivat johtaa yksinäistymiseen ikääntymisen myötä (Tiikkainen 2006). Vähiten yksinäisyyttä kokevat naimisissa olevat vanhukset ja eniten lesket (Bowling 2005, 98). Sosiaalisuus on ihmiselle niin tärkeää, että vastentahtoisessa yksinäisyydessä ihminen ei tavallaan ole olemassa (Dahlberg 2007). Pitkittynyt yksinäisyys voi johtaa masennukseen ja tätä kautta aloitekyvyn laskemiseen ja opittuun avuttomuuteen (Cacioppo & Patrick 2008, 85). Osa yksinäisistä kokee lievää tai ohimenevää yksinäisyyttä, mutta toisille yksinäisyys näyttäisi olevan elämänmittainen taakka (Saari 2010, 209). Yksinäisyys voi olla myös myönteistä silloin kun se on itse valittua. Myönteistä yksinäisyyttä voi sävyttää esimerkiksi riippumattomuus, autonomia, itsenäisyys sekä yhteys itseen tai johonkin itseä suurempaan. (Uotila 2011, 20.)

Yksinäisyys on monimerkityksellinen asia ja sen kokeminen on subjektiivista ja kontekstisidonnaista. Uotilan (2011, 50–55) tutkimuksessa vanhukset antoivat yksinäisyydelle monenlaisia merkityksiä. Näitä olivat yksinäisyys tapahtumaköyhyytenä ja masennusentunteina, yksinäisyys turhuuden, arvottomuuden ja ulkopuolisuuden kokemuksina, yksinäisyys kaipauksena ja vetäytymisenä sosiaalisista suhteista sekä yksinäisyys mahdollisuutena. Osa vanhuksista kokee hallittavissa olevaa, lievempää yksinäisyyttä, kun taas osa kokee laaja-alaista ja jatkuvaa yksinäisyyttä, joka koetaan mahdottomaksi hallita (Haugen & Kierkevoll 2012). Laaja-alaista yksinäisyyttä kuvaa kokemus itsestä vähemmän arvokkaana ihmisenä, voimien ja aloitekyvyn puute sekä kyvyttömyys selvittää yksinäisyydestä omin voimin. Hallittavissa olevassa yksinäisyydessä puolestaan tunne omasta arvokkuudesta, energisyydestä ja voimasta säilyy. (Mt.) Vanhukset käyttävät yksinäisyyden hallintakeinoina muun muassa sosiaalista kanssakäymistä, yksinsuoritettavia aktiviteetteja, ajatusmallien muuttamista positiivisemmaksi (ks. esim. McInnis & White 2001) sekä kiireisenä pysyttelemistä osallistumalla erilaisiin sosiaalisiin aktiviteetteihin (Stanley ym. 2010).

## Tutkimuskysymykset

Olen kiinnostunut kotona asuvien vanhusten ihmissuhteista sekä yksinäisyyden kokemuksista. Ensimmäinen tutkimuskysymykseni on: **minkälaisena ihmissuhteet vanhuksille näyttäytyvät.** Kysymyksen on tarkoitus selvittää minkälaista säännöllistä kanssakäymistä vanhuksilla on ja onko heillä pitkäaikaisia, läheisiä ihmissuhteita. Selvitän myös miten vanhusten sosiaaliset verkostot ovat koostuneet. Tarkoitus on lisäksi kartoittaa minkälainen merkitys ihmissuhteilla on vanhuksille ja kokevatko he sosiaaliset suhteensa miellyttäväksi ja voimaannuttaviksi vai epätydyttäväksi ja konfliktisiksi. Toinen tutkimuskysymykseni on: **minkälaisena yksinäisyys vanhukselle näyttäytyy.** Toisin sanoen tarkastelen sitä, millaisia merkityksiä vanhukset antavat yksinäisyydelle. Onko yksinäisyyttä mahdollista kokea myös positiivisena asiana ja kokevatko vanhukset hallittavissa olevaa (negatiivista) yksinäisyyttä vai laaja-alaista ja musertavaa yksinäisyyttä. Samalla käsittelen myös millaisia hallintakeinoja vanhukset käyttävät yksinäisyyden tunteiden hallintaan.



## 6 Aineisto ja menetelmät

### Aineisto

Keräsin aineiston haastattelemalla seitsemää kotona asuvaa vanhusta. Halusin haastatella sellaisia vanhuksia, jotka mahdollisesti kokevat yksinäisyyttä ja ovat hakeneet apua yksinäisyyteen. Siksi yhteistyötahoksi haastateltavien etsintään valikoitui Suomen Punainen Risti. SPR:n Tampereen osaston ystäväpalvelun työntekijä välitti minulle haastatteluun lupautuneiden vanhusten yhteystiedot. Muilta osin toteutin työn itsenäisesti.

SPR on yksi Suomen suurimmista kansalaisjärjestöistä ja sen laajaan toimintakenttään kuuluu hätäavun, veripalvelun ja ensiapukoulutuksen lisäksi myös muun muassa ystäväpalvelu vanhuksille, nuorille ja maahanmuuttajille. Vanhusten ystävätoiminnassa vapaaehtoiset, ystäväkoulutuksen saaneet henkilöt toimivat ystävänä ikäihmiselle toimien läsnä olevana ihmisenä ja kuunteelijana. Yhdessäolo voi olla esimerkiksi keskustelua, ulkoilua, kahvittelua tai yhdessä harrastamista. (SPR 2016.) Perehtyäkseni aiheeseen kävin itsekin SPR:n ystävätoiminnan kurssin keväällä 2016. Tutkimusprosessin alussa tarkoitukseni oli tutkia vanhusten kokemuksia SPR:n kautta saadusta ystävästä. Työn edetessä alkuperäinen tutkimusasetelma kuitenkin muuttui yleisempään suuntaan ja niinpä ystävätoiminta näkyy tutkimuksessa vain yhtenä osana. Alasuutarin (2011, 276) mukaan onkin tyypillistä, että laadullisessa tutkimuksessa kaikki ei tapahdu suunnitelmien mukaan vaan esimerkiksi tutkimuskysymyksiä saattaa joutua muuttamaan tai tarkentamaan prosessin edetessä.

Tein haastattelut haastateltavien kotona touko – heinäkuussa 2016. Keskimääräinen haastattelun keston oli 65 minuuttia; lyhin haastattelu kesti 22 minuuttia ja pisin puolestaan kesti 2 tuntia 21 minuuttia. Nauhoitin haastattelut ja litteroin ne tekstinkäsittelyohjelmaan. Litteroidut haastattelut olivat pituudeltaan 10 – 44 liuskaa. Litteroinnit tein sanatarkkuudella ja lisäksi merkkasin huomattavan pitkät tauot sekä naurahdukset. Sisällönanalyysissä tarkempi litterointi ei ole tarpeen, sillä analyysissä ei keskitytä vuorovaikutustilanteeseen sinänsä vaan haastattelun sisältöön (vrt. Ruusuvaari & Nikander 2017, 430). Haastateltavat olivat iältään haastatteluhetkellä 78 – 90 vuotiaita (keski-ikä 84 vuotta). Kuusi heistä oli naisia ja kaksi miehiä. Yksi haastateltavista asui yhdessä omaishoitajana toimivan vaimonsa kanssa mutta kaikki muut olivat yksin asuvia leskiä. Haastateltavista kahdella ei ollut omia jälkeläisiä. Kaikilla haastateltavilla oli joitakin toimintakykyyn vaikuttavia sairauksia.

Haastattelut suoritin käyttämällä teemahaastattelua. Ruusuvuoren ja Tiittulan (2005,11) mukaan tutkimushaastattelut voivat olla etukäteen standardoituja tai väljemmin suunniteltuja. Puolistrukturoidulle haastattelulle on tyypillistä se, että osa haastattelun näkökohdista on lyöty lukkoon, mutta kysymyksiä voidaan muuttaa tai täsmentää jonkin verran haastattelun kuluessa. Teemahaastattelu on yksi puolistrukturoidun haastattelun muoto. Siinä kysymysten aihepiirit on samat kaikissa haastatteluissa, mutta kysymysten järjestys ja muotoilu voivat jonkin verran vaihdella. (Ruusuvuori & Tiittula 2005, 11.) Teemahaastattelun avulla kyselin vanhuksilta heidän menneistä ja nykyisistä ihmissuhteistaan sekä mahdollisista yksinäisyyden kokemuksistaan ennen ja nyt (haastattelukysymykset työn liitteenä). Yhtenä erityisalueena kysyin myös kysymyksiä SPR:n vapaaehtoisystävän merkityksestä vanhukselle. Kävi ilmi, että vanhusten luona käy vapaaehtoisystäviä myös muista organisaatioista. Analyysissä en erittele eri tahojen kautta saatuja vapaaehtoistyöntekijöitä, vaan viittaan heihin kaikkiin samalla termillä ”vapaaehtoisystävä”.

Kolme haastatteluista tein kaksin vanhuksen kanssa. Muissa haastatteluissa tilanteessa oli toinenkin henkilö mukana: kahdessa SPR:n ystävä, yhdessä haastattelun vaimo ja yhdessä tytär. Joissakin haastatteluissa toinen henkilö toimi vain taustalla kun taas parissa haastattelussa tukihenkilö osallistui melko aktiivisesti haastatteluun. Pysin osoittamaan kysymykset haastateltavalle vanhukselle itselleen aina kun se oli mahdollista. Välillä jouduin kuitenkin haastateltavan kuulo- tai muistiongelmien vuoksi kysymään asioita suoraan myös mukana olleelta tukihenkilöltä. Myös Lumme-Sandt (2005) on huomannut, että joskus vanhoja ihmisiä haastatellessa haastatteluun tulee niin sanottuja kolmansia pyöriä mukaan. Tilanne voi olla ongelmallinen esimerkiksi silloin, jos vanhukselta ei saada riittävän autenttista tietoa avustajan tulkintojen ja vastausten saadessa syystä tai toisesta liian ison roolin haastattelussa. (Lumme-Sandt 2005, 131–132.) Omissa haastatteluissa koin vanhuksen tukihenkilön mukanaolon lähinnä rikastuttavan haastatteluja. Yhdessä haastattelussa tukihenkilö sai kuitenkin vanhuksen muisti- ja kuulo-ongelman vuoksi ehkä tarpeettomankin suuren roolin. Tutkimuksen analyysiin otin mukaan myös tukihenkilöiden puhetta silloin kun koin sen tuovan lisäarvoa tutkittavaan asiaan (vrt. Lumme-Sandt 2005, 133).

## Vanhusten haastattelun erityispiirteitä ja tutkimuksen etiikka

Sankarin ja Jyrkämän (2001, 9) mukaan ikäpuhe on jännitteistä ja kaikki vanhoista ihmisistä käytetyt käsitteet tuntuvat olevan jotenkin värittyneitä. Myös Lumme-Sandtin (2005, 126) mukaan vanhus käsitteen käyttö voi olla ongelmallista: nuoruutta ihannoivassa yhteiskunnassa sana vanhus saatetaan pitää negatiivisesti latautuneena ja vanhuksista sallitaan puhua vain hyvin vanhoista ihmisistä puhuttaessa. Jouduin itsekin miettimään, mitä termejä on korrektia käyttää ikääntyneistä ihmisistä sekä haastatteluvaiheessa että työtä raportoidessani. Haastatteluissa käytin termiä vanhuus haastateltavan tämänhetkisestä elämänvaiheesta puhuttaessa ja tarkoitin sen neutraaliksi ilmaisuksi. En osaa sanoa, miten haastateltavat tämän kokivat. Sen sijaan useampi haastateltava kehotti minua lopettamaan teitittelemisen ja piti sinuttelua kohteliaampana ja keskustelua sujuvoittavampana puhuttelun muotona (vrt. Hirsijärvi & Hurme 2011, 134). Tässä pro gradu -työssä käytän perinteisiä vanhuus ja vanhus käsitteitä ja perustelen tätä sillä, että haastattelemani ihmiset ovat jo 78–90-vuotiaita.

Lumme-Sandt (2005) pohtii artikkelissaan ikä-ihmisten haastatteluun liittyviä erityispiirteitä. Niitä voivat olla esimerkiksi ongelmat kommunikoinnissa vanhuksen heikentyneen terveydentilan vuoksi. (Ks. myös Hirsijärvi & Hurme 2011, 134.) Haastateltavissa oli fyysiseltä ja kognitiivisilta kyvyiltään hyvin erilaisia ihmisiä. Kaikilla oli jonkinasteisia ongelmia liikkumisessa pienestä haitasta aina liikuntakyvyttömyyteen saakka. Toisilla muisti ja muut kognitiiviset toiminnot pelasi hyvin kun taas osa kärsi esimerkiksi muistisairauksista. Vanhukset eivät olekaan mikään homogeeninen ryhmä; ikävuodet kertovat ihmisestä aika vähän, sillä ikääntymisprosessi on hyvin yksilöllinen. Vanhojen ihmisten haastattelemista saatetaan arastella näiden oletettujen fyysisten ja kognitiivisten rajoitusten vuoksi (Lumme-Sandt 2005, 125; Hirsijärvi & Hurme 2011, 133). Lumme-Sandtin (2005, 127) mukaan 2000-luvulla on kuitenkin haastateltu myös demen-toituneita vanhuksia. Haastattelemalla toimintakykyään menettäneitä ikääntyneitä saadaan myös heidän äänensä kuuluviin yhteiskunnassa (Hirsijärvi & Hurme 2011, 134).

Vanhat ihmiset saattavat olla otollinen kohderyhmä haastattelulle siinä mielessä, että heillä on usein aikaa ja halua kertoa kokemuksistaan muille. Osa haastateltavista saattaa kokea haastatteluun pääsemisen merkittäväksi asiaksi itselleen ja myös saadessaan vanhusten äänen yleisellä tasolla kuuluviin. (Hirsijärvi & Hurme 2011, 133; Lumme-Sandt 2005, 128.) Monet haastattelemistani vanhuksista tuntuivat pitävän haastattelua mukavana keskustelutuokiona ”nuoren” ihmisen kanssa ja mahdollisuutena päästä puhumaan omista asioistaan. Osa haastatelluista puolestaan

otti tilanteen muodollisempaan haastattelutilanteeseen, mutta kukaan ei vaikuttanut pitävän haastattelua vastenmielisenä tapahtumana. Eräs haastateltavista tosin haastoi paikoitellen asemiani haastattelijana ja käänsi näin haastattelijan ja haastateltavan roolit pääläelleen. Se, miten vanhus suhtautuu haastattelijaan, voi johtua osittain myös hänen koulutuksestaan: ylemmin koulutautuneet saattavat ottaa haastattelun tasa-arvoisena keskustelutilaisuutena kun taas vähemmän koulutusta saaneet saattavat pitää yliopistotutkijaa itseään ”arvokkaampana” henkilönä (Lumme-Sandt 2005, 129–130).

Tutkimuksia tehdessä ihmisiä haastatellaan usein melko aroista aiheista. Lumme-Sandin (2005, 139) mukaan vanhuksia haastateltaessa voi olla joskus niin, että haastatteliija arastelee esille otettavia asioita enemmän kuin haastateltavat; sodan aikaisena sukupolvena vanhemmat ihmiset ovat tottuneet raskaisiin aiheisiin. Toisaalta vanhemmat sukupolvet eivät ole niin tottuneita puhumaan tunteistaan ja erittelemään tunnepitoisia kokemuksiaan kuin nuoremmat sukupolvet. Joidenkin haastateltavien kohdalla minun oli vaikea päätellä, eikö haastateltava halunnut tai osannut sanoittaa jotain kokemustaan tai tunnettaan vai oliko kyse vain ongelmasta kuulossa tai muistissa. Osa haastateltavista kertoi yksinäisyyden tunteista suoraan mutta osa saattoi hieman arastella aiheesta puhumista. Vanhojen ihmisten kohtaaminen ja vaikeistakin asioista puhuminen tuntui itsestäni melko luontevalta haastattelutilanteessa. Välillä kuitenkin emmin ottaa esille henkilökohtaisia aiheita, sillä tuntui arveluttavalta kajota vanhuksen yksityisiin asioihin. Joitakin haastatteluja litteroidessani huomasin, että olisin voinut yrittää saada haastateltavasta enemmän irti, jos en olisi liikaa suojellut hänen kasvojaan haastattelutilanteessa. Myös Lumme-Sandt (2005, 143) pohtii sitä, että myönteinen suhtautuminen vanhukseen haastattelutilanteessa ei aina takaa hyviä haastattelutuloksia; liiallinen holhoaminen saattaa kapeuttaa tutkimuksen tuloksia, jos haastatteliija välttelee vaikeista asioista kysymistä.

Tutkijan velvollisuuksiin kuuluu velvollisuus tuottaa luotettavaa tietoa maailmasta ja velvollisuus kunnioittaa tutkittavien oikeuksia (Mäkelä 2006, 360). Tutkimuksen luotettavuuteen palaan pohdintaluvussa ja tässä luvussa paneudun tutkittavien oikeuksien toteutumiseen tässä tutkimuksessa. Kuulan (2006, 124) mukaan tutkittavien yksityisyyden kunnioittaminen on yksi tärkeimmistä tutkimuseettisistä normeista. Tutkittavien yksityisyyden kunnioittamista on tutkittavien anonymiteetin turvaaminen tutkimusraporteissa, saatujen tietojen luottamuksellisuuden turvaaminen sekä tutkittavien itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen (mt, 124). Tutkimusta ei saa tehdä vastoin tutkittavien tahtoa ja heitä täytyy informoida siitä, mitä tutkimus koskee (Mäkelä

2006, 364). Tässä tutkimuksessa haastateltavat osallistuivat tutkimukseen vapaaehtoisesti ja kerroin haastattelun aluksi, mitä tutkimukseni koskee. Säilytin tutkimusaineistoa koko prosessin ajan niin, että vain minulla oli siihen pääsy. Myös tutkittavien henkilöllisyys jäi pelkästään minun ja tiedot välittäneen SPR:n ystäväpalvelun henkilön tietoon. Aineiston analyysissä pyrin häivyttämään sellaiset yksityiskohtaiset tiedot, joiden varassa haastateltujen henkilöllisyys olisi mahdollista jäljittää.

Tutkittavalla on säilyttävä mahdollisuus kontrolloida sitä, mitä ja kenelle omasta elämästään jakaa ja hän määrittääkin itse yksityisyytensä rajat päättäessään sen, mitä haluaa itsestään tutkimukseen antaa (Kuula 2006, 125). Aiemmin tässä luvussa kuvailinkin sitä, miten kunnioitin tutkittavan itsemääräämisoikeutta kertoa henkilökohtaisista ja aroista asioista sen verran, kuin he olivat valmiita kertomaan. Toisinaan haastatteluja tehdessä mietin vallankäyttöä; tutkijana käytin valtaa haastateltaviin nähden saamalla heistä tietoja paljastamatta itsestäni juurikaan henkilökoh- taisia asioita. Toisaalta haastateltavat saivat minulta jakamatonta aikaa ja mahdollisuuden kes- kustella omasta elämästään. Myös Mäkelä (2006, 366) pohtii sitä, miten tutkimus on tavallaan vaihtosuhde, mutta akateemista tutkimusta ei kuitenkaan tehdä tutkittavia varten vaan tieteellisen tiedon lisäämiseksi.

### Tutkimusmenetelmä

Laadullisen tutkimuksen analyysi voi olla aineistolähtöistä, teorialähtöistä tai teoriaohjaavaa. Aineistolähtöisessä analyysissä on pyrkimyksenä luoda aineistosta teoreettinen kokonaisuus niin, että aikaisemmilla tiedoilla, teorioilla ja havainnoilla ei pitäisi olla tekemistä analysoinnin ja lop- putuloksen kanssa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95.) Aineistolähtöisyyttä on kuitenkin vaikea puh- taasti noudattaa, sillä ajatus havaintojen teoriapitoisuudesta on yleisesti hyväksytty periaate (mt, 95; Ruusuvuori ym. 2011, 19; Schreier 2012, 32–33). Teorialähtöisessä analyysissä analyysiä ohjaa valmis teoria tai muu aiempi tieto. Teoriaohjaava analyysi puolestaan sisältää teoreettisia kytkentöjä, mutta tutkimus ei ole teoriaa testaavaa vaan taustateoriat pikemminkin avaavat ajat- telulle uusia polkuja. Siinä aineiston analyysi aloitetaan aineistolähtöisesti, mutta jossain vai- heessa analyysiä sen tekoon otetaan myös teoriaa avuksi. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95–97.) Täs- sä tutkimuksessa analyysi on tehty teoriaohjaavasti. Aloitin käymään aineistoa läpi ensin sen omilla ehdoilla, mutta mielessäni oli tietenkin myös aiemmin lukemastani omaksuttua tietoa ja

käsitteitä vanhusten yksinäisyyden ja ihmissuhteiden teemoihin liittyen. Luokittelussa osa kategorioista syntyi aineistolähtöisesti ja toiset jäsennostavat muodostuivat teorian perusteella.

Analysoin aineiston käyttäen menetelmänä sisällönanalyysia. Sisällönanalyysi nimitystä käytetään kahdessa eri yhteydessä: kuvaamaan yleistä sisällön erittelyä laadullisessa tutkimuksessa sekä erillistä analyysimetodia (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91). Tässä työssä sisällönanalyysillä tarkoitetaan sisällönanalyysia omana metodinaan. Sisällönanalyysistä on kuitenkin monenlaisia näkemyksiä ja tulkintatapoja; esimerkiksi Ruusuvuori ja kollegat (2011, 19) eivät pidä sitä lainkaan omana metodinaan vaan pikemminkin luokitteluun verrattavana laadullisen analyysin työvaiheena kun taas muun muassa Schreierin (2012) esittelemä laadullinen sisällönanalyysi (QCA) on vaihe vaiheelta ohjeistettu, täsmällinen tutkimusmenetelmä. Schreierin laadullinen sisällönanalyysi poikkeaa jonkin verran muun muassa Tuomen ja Sarajärven (2009) esittelemästä sisällönanalyysistä; ensin mainitussa luodaan ensin koodauskehikko, johon aineiston sitaatit luokitellaan kun taas jälkimmäisessä lähdetään liikkeelle puhtaan aineistolähtöisesti (mt, 110). Nojaudun omassa työssäni enemmän Tuomen ja Sarajärven malliin, sillä se sopii paremmin tutkimustehtävääni. Koska sisällönanalyysistä on monenlaisia tulkintoja, kuvaan vielä alla sen, miten oman analyysini toteutin.

Aineistolähtöisessä (tässä: teoriaohjaavassa) analyysissä voi erottaa kolme työvaihetta: aineiston *pelkistäminen*, *ryhmittely sekä abstrahointi* eli teoreettisten käsitteiden luominen (Tuomi & Sarajärvi 2009, 101). Analysoinnin aluksi tein vahvan päätöksen siitä, mikä minua aineistossa kiinnostaa (vrt. mt, 91). Sisällönanalyysi on yksinkertaisesti sanottuna aineiston sisällön systemaattista kuvaamista. Kuitenkaan sisällönanalyysillä ei voi avata kaikkia aineiston merkityksiä vaan on valittava rajattu näkökulma, josta aineistoa tarkastelee. (Schreier 2012, 3.) Ensimmäisessä työvaiheessa koodasin aineiston poimimalla sieltä Excel-tiedostoihin kaikki haastateltavien puheet, jotka liittyivät yksinäisyyteen ja sosiaalisiin suhteisiin. Seuraavaksi pelkistin kunkin sitaatin sisältämän ajatuksen muutamalla sanalla. Ryhmittelyvaiheessa kokosin kaikki pelkistykset samaan taulukkoon erottaen haastateltavat toisistaan omilla väreillään. Sitaattien pelkistyyksiä kertyi yhteensä 162 kappaletta. Jaottelin pelkistykset ensin tutkimuskysymysteni mukaisesti kahden pääluokan, sosiaalisten suhteiden ja yksinäisyyden, alle. Siitä jatkoin osin aineistolähtöisesti ja osin teoriaohjaavasti pilkkomaan aineistoa ylä- ja alaluokkiin.

Olin perehtynyt aineistoon hyvin jo ennen analyysin aloittamista ja myös teoria oli tukena siinä, että aineisto oli melko vaivatonta luokitella. Analyysi ei kuitenkaan edennyt täysin suoraviivai-

sesti, vaan luokkiin jakaminen tapahtui analyysin edetessä pikkuhiljaa, käsityöläismäisesti. Aineistolähtöinen analyysi on yleensä induktiivista ja analysointi tehdään alaluokista yläluokkien kautta pääluokkaan (Tuomi & Sarajärvi 2009, 110). Tässä työssä teoriaohjaavuus näkyy esimerkiksi sillä tavalla, että lähdin muodostamaan luokkia osin toisin päin, pääluokista pienempiin yksiköihin (ks. myös Schreier 2012, 33). Kun lopullinen aineiston jaottelu oli selvillä, tarkistin, että pelkistetyt ilmaukset oli sijoitettu oikeisiin kategorioihin. Sitten poistin vielä joitakin yksittäisiä pelkistyskäsitteitä, jotka eivät lopulta olleetkaan olennaisia tutkimuskysymysten ja muodostuneen jaottelun kannalta. Ryhmittelyn kanssa rinnakkain toteutui kolmas työvaihe, teoreettisten käsitteiden luominen (vrt. Tuomi & Sarajärvi 2009, 110). Analyysin tulokset ovat luettavissa seuraavassa luvussa. Syvennän analyysiä vielä pohdintaluvussa vieden sitä astetta teoreettisemmalle tasolle.

## 7 Tulokset

Tässä luvussa esittelen analyysin tulokset. Ensin käsittelen haastattemieni vanhusten sosiaalisia suhteita ja sitten vanhusten kokemuksia yksinäisyydestä. Sosiaaliset suhteet näyttäytyvät haastateltaville sekä voimavarana että elämänlaatua huonontavana asiana. Yksinäisyys alaluvussa pu-  
ran yksinäisyyden erilaisia merkityksiä sekä vanhusten käyttämiä strategioita yksinäisyyden hal-  
lintaan.

### 7.1 Vanhusten sosiaaliset suhteet

Kaikilla haastattemillani vanhuksilla on olemassa useita sosiaalisia suhteita. Sosiaaliset verkos-  
tot ovat tosin supistuneet vanhuudessa. Tähän vaikuttaneita tekijöitä ovat muun muassa oma ja  
läheisten heikentynyt terveys ja toimintakyky, eläkkeelle jääminen, läheisten ja tuttavien kuole-  
mat sekä joidenkin kohdalla valikoiva tai yksin viihtyvä luonne. Tulkitsin myös yleisen heiken-  
tyneen yhteisöllisyyden (esimerkiksi kerrostalossa asuttaessa) ihmissuhteita ja yhteenkuuluvuu-  
den tunnetta vähentäneeksi asiaksi. Suurin osa vanhuksista ei näe vanhuutta aikana, jolloin olisi  
helppoa tai mahdollista muodostaa uusia ihmissuhteita (ks. myös Isherwood ym. 2017). Niinpä  
sosiaaliset suhteet koostuvat lähinnä elämän aikana kumuloituneista ja jäljelle jääneistä sosiaali-  
sista suhteista. Vanhuus tuo kuitenkin uusia sosiaalisia suhteita lisääntyneen avun tarpeen kautta;  
kaikki haastateltavani ovat saaneet SPR:n vapaaehtoisystävän ja osa myös Mummon Kammarin  
vapaaehtoisystävän neljännessä iässä. Lisäksi useimpien luona käy kunnallinen tai yksityinen  
kotihoito sekä joidenkin luona henkilökohtainen avustaja. Kaksi haastateltavaa viettävät päivän  
viikossa vanhusten palvelutalolla, jossa heille on tarjolla apua, seuraa ja erilaisia virikkeitä.  
Myös säännölliset käynnit fysioterapiassa voivat olla osaltaan täyttämässä sosiaalisuuden tarpei-  
ta.

Vapaaehtoisystävien ja virallista hoivaa tarjoavien ihmisten lisäksi haastateltavien sosiaaliseen  
verkostoon kuuluu sukulaisia, ystäviä, kummilapsia, naapureita ja muita tuttavias sekä yhdellä  
haastateltavalla puoliso ja yhdellä seurustelukumppani. Lisäksi muutamat vanhukset osallistuvat  
aktiivisesti sosiaalisiin aktiviteetteihin, kuten taiderientoihin, konsertteihin ja lukion alumnitoi-  
mintaan. Sen sijaan paljon kotona aikaa viettävää vanhusta voi piristää jo ihmisten katselu kau-  
pungilla.



En kysynyt vanhuksilta, kuka on heille tärkein ihminen tällä hetkellä. Kuitenkin sain sen vaikutelman, että puoliso tai seurustelukumppani on merkityksellisin ihmissuhde niille, joilla sellainen on. Suhde tyttäreeseen on todella tärkeä ihmissuhde ainakin kahdelle leskelle. Lapsettomilla leskillä puolestaan ei tuntunut olevan yhtä läheisintä ihmistä vaan heillä on useita tärkeitä kiintymyksen kohteita. Haastateltavien tuntema kiintymyksen voimakkuus järjestön tai seurakunnan kautta saatuun vapaaehtoisystävään yllätti minut tutkijana. Keskimäärin kerran viikossa tapahtuvat vapaaehtoisystävän käynnit näyttävät muodostavan vanhusten arkeen turvallisen jatkumon ja edustavan syvällisempää kohtaamista kuin kotipalvelun pikaiset käynnit.

Baumeisterin ja Learyn (1995, 513) mukaan miellyttävä sosiaalinen kanssakäyminen tukee hyvinvointia kun taas epätydyttävä ja konfliktinen vuorovaikutus heikentää elämänlaatua. Tämä pätee myös omassa aineistossani. Ihmissuhteista keskusteltaessa haastattelemani vanhukset puhuivat niistä enimmäkseen positiivisena asiana ja voimavarana, mutta myös epätydyttävistä suhteista ja epävarmuuden kokemuksista ihmissuhteissa puhuttiin. Käsittelen ensin sosiaalisia suhteita voimavarana ja sitten vanhusten kokemuksia erilaisista katkoksista sosiaalisissa suhteissa. Vanhukset saattoivat kokea myös saman suhteen osin voimauttavana ja osin epätydyttävänä.

#### 7.1.1 Sosiaaliset suhteet voimavarana

Kaikki haastattelemani vanhukset pitivät sosiaalisia suhteita todella tärkeänä asiana elämässään. Suurin osa ihmissuhteista, joista keskustelimme, näytti olevan vanhuksille merkityksellisiä ja voimaannuttavia. Jaan analyysissäni sosiaaliset suhteet Tuomelan ja Mäkelän (2011, 88) mukaan luontaiseen ja välineelliseen riippuvuuteen. Ihmisellä on luontainen halu olla muiden kanssa tekemisissä ja välineellinen riippuvuus puolestaan liittyy sellaisiin asioihin, joita yksilön on mahdollista saavuttaa toisten ihmisten kautta (mt, 89). Luontaista ja välineellistä riippuvuutta ei tässä arvoteta mitenkään, vaan ne ovat käsitteitä, joiden avulla on mahdollista kuvata riippuvuuden erilaisia puolia. Luontaisen riippuvuuden jaan edelleen Baumeisteria ja Learyä (1995, 511) mukaillen säännölliseen kanssakäymiseen ja pitkäaikaisiin, merkityksellisiin kiintymyssuhteisiin. Välineellisen riippuvuuden jaottelen huolenpitoon ja hoivaan sekä muuhun muilta saatavaan apuun.

## Luontainen riippuvuus

Ihmissuhteet tarjoavat vanhuksille sekä merkityksellisiä, pitkäaikaisia kiintymyksenkohteita että säännöllistä seuraa. Merkityksellisiä kiintymyksen kohteita haastateltavilleni ovat puoliso (yhdellä vanhuksella puoliso elossa), omat lapset ja muut sukulaiset sekä pitkäaikaiset ystävät. Myös vapaaehtoisystävät ovat vanhuksille tärkeitä kiintymyksen kohteita. Sukulaissuhteissa merkitykselliset ihmissuhteet jatkuvat joidenkin kohdalla niin, että sisarusten kuoltua heidän lastensa merkitys korostuu vanhuksen elämässä. Hyvien sukulaissuhteiden voikin nähdä tuovan jatkuvuutta vanhusten elämään.

*Oikeastaan sisarusten kanssa on ollut hirveen hyvä yhteys. Jatkuvasti. Ja vieläkin minun ainuan veljeni kanssa. Ja sitten tuota sillä tavalla että siskon lapset on mulle hyvin läheisiä. Vauvasta vaariin. Ja sit tämän veljeni pojan lapset ovat semmosia minun lelliä [lellikkejä]. Et oikein läheinen yhteys on ollut kaikkien kans aina, et ei mitään semmosta riitasuutta eikä semmosta. (H7)*

Osalla haastateltavista on yksi tai useampi pitkäaikainen ystävä elossa. Pitkäaikaisten ystävien merkitys on useiden vanhusten kohdalla vähentynyt jommankumman tai molempien osapuolien huonontuneen terveydentilan tai maantieteellisen välimatkan vuoksi. Sen sijaan suurin osa haastateltavista kokee vapaaehtoisystävän hyvin merkityksellisenä kiintymyksen kohteena. Vastavuoroinen ja lämmin kiintymyssuhde vapaaehtoisystävän kanssa on mahdollista, kuten alla oleva katkelma osoittaa.

*Herttainen tää tyttö [vapaaehtoisystävä], 16 vuotias. Se on tyttö. Pikku tyttö [naurahdus]. Se on lempinimi. Kerran viikossa on ollu sovittu että käy. Viime sunnuntaina hän sano, että jos haluat niin hän voi tulla sunnuntaina käymään että että ylimäärästä ihan muuten vaan. Oikeen ihania tyttöjä ovat [molemmat vapaaehtoisystävät]. Minä sanoin että ni tuota kun sais vaan omakseen yhen [naurua]. (H7)*

Myös suurimman osan liikuntakyvystään menettänyt vanhus kokee vapaaehtoisystävät läheisiksi. Hän pitää sekä nuorempaa että omanikäistä vapaaehtoisystävää miellyttävinä ihmisinä, joiden kanssa hänellä on aito, vastavuoroinen ystävyys. Vapaaehtoisystävät viihtyvät sosiaalisen vanhuksen kotona pidempiäkin aikoja kerrallaan. Sitaatissa omaishoitajana toimivan puolison puheita.

*Se [vapaaehtoisystävä] on kyllä käynyt sit muutenkin. Viime kesänä se ei ollu töissä missään ni ni se kävi kyllä pyöräili täällä ja oli tuntitolkulla täällä meillä ja ja keitti kahvia ja juteltiin pihalla ja tuota. Se NN:hän [toinen vapaaehtoisystävä] kävi. Se on käynyt muutenkin vaikka mulla ei oo mitään menojaakaan ni viimekskin se oli nyt tiistaina se oli kuule viis tuntia. Ja se viihtyy niin hirveen kauan. (H1)*

Säännöllinen kanssakäyminen tuo vanhusten elämään iloa, virkistystä ja pitää henkistä hyvinvointia yllä. Kaikki haastateltavani arvostavat säännöllistä seuraa, kuten juttuseuraa, ulkoiluseuraa, kahvittelu- ja ruokailuseuraa sekä seuraa erilaisissa riennoissa. Vapaaehtoisystävät ovat merkittävä seuran lähde monelle vanhukselle. Lisäksi säännöllistä seuraa saadaan omilta lapsilta, kumppanilta (2 haastateltavaa), serkuilta ja muilta sukulaisilta sekä kotihoidolta, muilta hoitajilta, ystäviltä ja tuttavilta. Eräälle vanhukselle kotihoidon työntekijä on ihminen, jota hän näkee säännöllisimmin.

*(Tytär) Et ne on ihan sitten että kotihoito joka käy kerran päivässä aamulla. Et se on tää kontakti.*

*(Haastateltava) Kyllä se on tärkeätä. Että yleensä se, että joku käy mua kattomassa [naurua]. (H3)*

Salosen (2011, 163) mukaan ihmisten tapaaminen, keskusteleminen, tunteiden ja mielipiteiden ilmaiseminen ja arkipäiväisistä asioista puhuminen ovat tärkeitä vanhuksille. Säännöllinen kanssakäyminen luo jatkuvuutta, turvallisuutta ja ennustettavuutta vanhusten jokapäiväiseen elämään (mt, 163). Yksi haastateltavista saa päiviinsä sisältöä säännöllisistä tapaamisista seurustelukumppanin kanssa. Toisen ihmisen seura voi olla merkityksellistä, vaikka yhdessä olo näyttäisi ulkoapäin katsottuna melko passiiviselta samassa tilassa olemiselta.

*[Aika seurustelukumppanin kanssa menee] television kattomiseenkin sitten. Ollaan puhuttu sitten semmosta mitä kanavia on nähty. Ja illalla me katellaan sitä puhumatta mitään siellä. Ei se tartte sen kummempaa. Mutta siinä kuitenkin semmosta tota no hienosti sanottuna että yhteisöllisyyttä tuntee mutta. Siitä pelkästään siitä että katellaan televisiota. Taikka NN ei aina ees sitä kattele, se on vaan mun seurana siinä istuskelee siinä ja tekee jotakin omaa kirjojastaan siinä. (H6)*

Vanhukset eivät ole ihmissuhteissaan pelkästään saavana osapuolena, vaan heillä on myös vastavuoroisia sosiaalisia suhteita. Pitkäaikaisissa ihmissuhteissa osat voivat tasaantua niin, että välil-

lä toinen on ollut toista tarvitsevampi ja välillä taas toinen. Eräs haastateltava saa säännöllistä seuraa puhelusta kummitytön kanssa. Vanhus saattaa tällä hetkellä olla tarvitsevampi osapuoli suhteessa, mutta hän on ollut tärkeä henkilö kummitytölle tämän syntymästä lähtien.

*Nii, ihan päivittäin joo. Minä nyt soitan sinne ja hän kyllä soittelee tänne joskus kans. Hän on eläkkeellä kanssa. Se on ihan. Juu, hän on hirveen tärkeä henkilö mulle tietysti. Sillon kun hän oli laps niin me ihan paljon oltiin kyllä yhdessä. (H4)*

### Välineellinen riippuvuus

Haastatteleman vanhukset pitävät voimaannuttavina monia ihmissuhteita, jotka sisältävät hoivaa ja huolenpitoa sekä muuta apua. Hoivalla ja huolenpidolla tarkoitan henkilökohtaista hoivaa ja avulla apua kotitöissä, ulkoilussa, arkiasioiden toimittamisessa, kuljettamisessa sekä psykologista tukea. Hoivaa vanhukset saavat lapsilta (lähinnä tyttäriltä), kotipalvelun ja yksityisen hoivayrityksen työntekijöiltä, puolisoilta, seurustelukumppanilta, vapaaehtoisystäviltä ja avustajilta. Jälkipolvea omaaville leskirouville oma tytär tuntuu olevan pääasiallinen huoltaja ja lähiomainen. Miesten kohdalla puolestaan lapset huolehtivat heistä etäämmältä ja lähiomaisena toimi puoliso tai seurustelukumppani. Käytännön hoivan toteuttamisessa toimii kuitenkin kaikkien kohdalla pääsääntöisesti ulkopuolinen apu. Muutamien vanhusten luona käy hoiva-ammattilaisia monta kertaa päivässä ja joidenkin kohdalla muutamia kertoja viikossa. Yksi haastateltava saa säännöllisiä hoivapalveluita vain fysioterapian muodossa.

Masennuksesta ja muistisairaudesta kärsivä vanhus kokee vapaaehtoisystävien tarjoaman ulkoiluseuran myös huolenpitona itseään kohtaan.

*No se on kai huomattu että se se virkistää tätä olotilaa ja antaa. Miten sitä nykyään puhutaan - voimaannuttaa [naurahdus]. Minä voimaannun siitä kun minä saan olla tuolla ulkona. Ja sillai että mää oon jonkun henkilön kanssa, että voidaan puhella siinä ja. Henkisen kantin kunnostamista taikka pitämistä. (H6)*

Liikuntakyvyn menettänyt vanhus tuntuu olevan sinut tilanteensa kanssa ja ottaa mielellään pienimuotoista hoivaa vastaan myös vapaaehtoisystäviltä.

*Niin miellyttävää. Se [vapaaehtoisystävä] tekee kyllä auttaa, jos mä haluan pitkäseni sohvalle ja jalat ne on aina kipeenä melkeen ni niin ne aina jeleppii. Joo aut-*

*taa. NN:kin [toinen vapaaehtoisystävä] korjaa asentoa ja kaikkea tommosta pientä. Että kyllä ne suuresta merkityksestä on. (H1)*

Haastatteleman vanhukset saavat muilta ihmisiltä apua omien asioiden hoitamiseen (esim. raha-asiat), kotitöihin, ulkoiluun, kaupassa käymiseen ja paikasta toiseen kulkemiseen. Lisäksi he saavat henkistä tukea muun muassa kipujen ja sairauksien kanssa jaksamiseen. Eräs leskirouva saa paljon käytännön apua ja henkistä tukea tyttäreltään.

*NN [toinen tyttäristä] vie mua sitten kauppaan kauppaan ja tonne. Mun. Hakee sitten NN autolla sinne ja tuo taas takasi. No NN pääs sieltä usein ja se tulee nytkin saunaan ja. NN sano et häneenkin särkee jalkoja aina yöllä ja kun se on siel siäl töissä ja. No nii ja NN sano että mitä sää tuumaat tätä kipua, että mee vain. --- [Mietin], että kuinkahan ne rahat riittää. NN sano että kyllä siellä rahaa on ja tulee joka [kuukausi]. NN pitää mun rahoistani huolen. (H5)*

Osalla vanhuksista on itseään nuorempia ystäviä, joilta he saavat kyyditysapua ja apua ulkoiluun. Merkittävin ulkoiluapua tarjoava ryhmä ovat kuitenkin vapaaehtoisystävät.

*Näiden tyttöjen [vapaaehtoisystävät] kanssa minä pääsen sit ulos tonne. Nii että kato kun. Mä tykkään että tykkään yleensä olla tuolla ja liikkua. Että en oo mitenkään ihan pelkästään panttivankina istu täällä. (H7)*

Haastatteleman vanhukset tuntuvat saavan enemmän apua lapsiltaan kuin lapset heiltä. Isherwoodin ja muiden (2017) mukaan vanhusten ja heidän lastensa välillä toimii silti vastavuoroinen sosiaalinen vaihto ja vanhukset pystyvät edelleen tarjoamaan lapsilleen esimerkiksi rahallista tukea. Tämä näkyi aineistossani niin, että eräs haastateltava puhui melko paljon omaisuudesta ja siitä, miten se suvussa tulisi siirtymään. Yhdelle lapsista perinnöksi annettava kesäpaikka toimi yhdistävänä tekijänä vanhemman ja lapsen välillä motivoiden osaltaan heitä myös säännöllisiin tapaamisiin toistensa kanssa. Lisäksi eräs haastateltava on myynyt kesäpaikkansa sisaruksensa lap- selle, koska hänellä ei ole omia lapsia. Suvun piirissä siirtyvä omaisuus instrumentaalisenä asia- na voi olla myös osaltaan yhdistämässä sukulaisia toisiinsa.

Seuraavassa luvussa tarkastelen niitä tilanteita, joissa ihmissuhteet eivät näyttäydy vanhuksille pelkästään positiivisena asiana. Niin kuin nuorempienkin ihmissuhteisiin, myös ikääntyvien ih- missuhteisiin voi liittyä epämiellyttäväksi koettuja piirteitä. Konfliktiset suhteet voivat aiheuttaa epävarmuutta ja levottomuutta tai ääritapauksessa johtaa kyseisen suhteen katkeamiseen.

### 7.1.2 Sosiaaliset suhteet vastavuoroisuuden murtumisina

Haastatteluissa vanhukset puhuivat enemmänkin tyydyttävistä ja iloa tuovista ihmissuhteista. Kuitenkin esille tuli myös konfliktisia tilanteita ihmissuhteissa sekä muuten epätydyttäviä suhteita. Jaan epätydyttävät suhteet neljään kategoriaan: läheisten toimintakyvyn heikkeneminen vuorovaikutuksen laatua huonontamassa, hoivan tarvitseminen itsemääräämisoikeutta horjuttamassa, riippuvaisempana osapuolena oleminen vallan puutteena ihmissuhteessa sekä rahaan liittyvät konfliktit ihmissuhteissa ja hoivasuhteissa. Selvästi eniten aineistossa puhuttiin lisääntyneen riippuvuuden tuomasta epävarmasta asemasta ihmissuhteissa. Kaiken kaikkiaan näen nämä epäkohdat sosiaalisissa suhteissa jonkinlaisina murtumina suhteiden vastavuoroisuudessa.

Haastattelemieni vanhusten oma toimintakyky on heikentynyt ikääntyessä, mutta samoin on käynyt myös monille heidän läheisilleen. Läheisten muistiongelmien, sairauksien ja muun toimintakyvyn heikkeneminen asettaa haasteita vuorovaikutuksen mielekkyydelle. Tämä voi vähentää säännöllistä kanssakäymistä heidän kanssaan.

*Sitten on semmonen naispuolinen serkku toinen, joka asuu [naapurikunnassa] ja tuota. Hänen kanssa ei niin paljo sitten olla. Hän hän on tuota vähän huonokuntoisempi, ei oikein kuule eikä semmosta. --- Joo yks [naurahdus] yks [ystävä] on ellossa, mutta hän on saanu Alzheimerin taudin. Et ei sekään. (H4)*

Eräs haastateltava kertoi serkustaan, jonka kanssa hänellä on pitkä, hyvä ihmissuhde. Suhteen luonne on kuitenkin viime aikoina muuttunut serkun sairastuttua muistisairauteen. Serkku kyläilee vanhuksen luona melkein päivittäin, mutta kyläilyt enemmän hermostuttavat kuin virkistävät.

*Toisinaan hermostuttaakin kun sillä on ne samat jutut sitten aina. Muisti menny niin se kysyy minuutin päästä taas samaa. Vähän yli kaksikymppisestä oltu kavereita ja kesämökit on alun perin ollu samasta saaresta. Sillon oli ihan mukavaa. Oli ihan asiallista keskustelut ja kaikki. Nyt se sit. Kyllähän sen tietää kun muisti menee ni samoja asioita moneen kertaan ni kyllästyy siihen. (H1)*

Läheisen sairastuminen voi muuttaa suhteen dynamiikkaa. Leskivanhus oli tottunut saamaan seurustelukumppaniltaan apua ja huolenpitoa muun muassa valmiin ruoan muodossa. Kun seurustelukumppani sairastui eikä kyennyt enää hoivaamaan kumppaniaan, haastateltava koki etäännyneensä hänestä.

*Hän on hyvin paljonkin merkinnyt. Me oltiin alussa oikein [naurua äänessä] oikein läheisissäkin suhteessa. Mutta sit mä oon vähän vieraantunut hänestä kun hän on taas ollu itte sairas ja tuota. Ei jaksa sitä ruokaa laittaa [naurua]. Vähän itsekästä minulta. Kun mä sieltä sen ruoan saan. (H6)*

Ihmissuhteet voivat olla konfliktisia myös niin, että ne vievät vanhukselta itsemääräämisoikeutta. Isherwoodin ja kumppaneiden (2017) mukaan vanhukset haluavat tuen tarpeesta huolimatta säilyttää maksimaalisen itsenäisyyden. Heidän mukaansa esimerkiksi kunnallisten vanhuspalveluiden tulisi ottaa huomioon vanhusten tarve itsenäisyyden ja autonomian säilyttämiseen. Erään haastateltavan kohdalla tämä tarve ei täyty. Vanhus kokee, että kotihoidon käyntiaikojen ja iltasoiton epätasaisuus sekoittaa hänen omaa ajankäyttöään ja että hän on selontekovelvollinen kotihoidolle tekemisistään. Tämä hyvin yksin viihtyvä ja omaa rauhaa arvostava vanhus kärsii suuresti autonomiansa ja yksityisyytensä pienenemisestä.

*Kerran päivässä [kotihoito] käy. Millon mihinkin aikaan kun niillä ei oo mitään säännöllistä aikaa. Kun ei mitään oikeen omaa aikaa tahdo jäädä, kun on sellaista ravia. Niin, tuota. Jos olis se kodinhoitaja, jos se kävis vaikka 8-9 välillä. Keittäis sitä aamupuuroo ja sillä hyvä. Ni sitten mä oisin sitten mä oisin muuten vapaa. Mutta jos se saattaa tulla kahtakymmentä vaille kakstoista päivällä. Ja sunnuntai-na vielä myöhempäänkin. En voi alkaa mitään [omia asioita, käsitöitä] tekemään kun ne. Kato kun mä en haluais. Että ei niitten tartees kurkkia, että mitä mä teen. Mut sitten tuota että se epämääräisyys se rassaa. No, oli puhe, että soittavat siinä että jos mä liikun jossakin ja ja että yhdeksän, yhdeksän maissa illalla soittaa. No. Nyt ne soittaa sen iltasoiton taas sitten puolenpäivän jälkeeseen. Ja sitten kun sais rauhassa olla tässä ja tehä jotakin omiansa, ni sitten se aina se on poikki poikki poikki poikki [naputtaa pöytää sanojen tahtiin]. (H7)*

Eräällä vanhuksella oli kokemus määräilevästä vapaaehtoisystävästä, joka puuttui liikaa vanhuksen arkeen. Haastateltava onnistui kuitenkin vaihtamaan vapaaehtoisystävän sellaiseen, joka kunnioitti vanhuksen tarvetta autonomiaan ja itsemääräämisoikeuteen.

Vanhukset ovat avuntarpeensa ja huonontuneen liikuntakykynsä vuoksi usein tarvitsevampi ja riippuvaisempi osapuoli ihmissuhteissa. Aineistossani osa vanhuksista oli riippuvaisemmassa asemassa suhteessa vapaaehtoisystäviin, omiin jälkeläisiin ja nuorempiin ystäviinsä. Suurempi riippuvuus aiheuttaa täyttymättömiä toiveita riittävän usein saatavasta seurasta ja asettaa kotona

paljon aikaa viettävän vanhuksen odottajan rooliin. Suurempi riippuvuus voi tuoda myös epävarmuutta suhteen molemminpuolisuudesta ja pelkoja suhteen loppumisesta.

Neljä haastateltavaa puhuivat siitä, että haluaisivat nähdä vapaaehtoisystävää useammin kuin he nyt näkevät. Keskimäärin vapaaehtoisystävät vierailevat vanhuksen luona kerran viikossa. Useat haastateltavat kokevat, että heidän tarve ulkoiluun ei täyty riittävästi vapaaehtoisystävien ja muiden apua tarjoavien ihmisten käyntien harvuuden vuoksi. Eräs vanhus ei voi ulkoilla ollenkaan yksin ja vapaaehtoisystävä ”määrää” käyntitiheydellään sen, miten usein vanhus pääsee ulos.

*Tääl käy kyllä semmonen NN [vapaaehtoisystävä] semmonen että se on semmonen ulkoiluapu. Mutta se on vaan kerran viikossa yksi tunti ettei sitä ei kovin paljoo voi olla ulkona. (H2)*

Haastateltava 4 kaipaasi niin ikään tiheämpiä tapaamisia ja enemmän ulkoilua vapaaehtoisystävän kanssa. Alla olevassa sitaatissa hän tuntuu epäilevän hieman ystävyyden tunteen molemminpuolisuutta.

*Me ollaan tuon NN:n [vapaaehtoisystävä] kanssakin aika hyvin [tauko] tai minä ainakin olen ystävästynyt hänen kanssaan. Mut hän on nyt töissä ni hänellä on niin kiire, mutta tuota mutta. Ja sitten tää kyllä että ihan hyv hyvin rupes menemään. Ainut nyt vaan että että liian harvoin vähän ehitään ulkoilla. Rumat säät ja muuta. Mut kyllä me nyt kuitenkin ollaan yhteyksissä kyllä. --- No kyllä se aika satunnaista on ollu mutta kyllä me yleensä viikottain mut nyt ei oo nyt on pitkä aika ollu ja nyt taas NN kun matkustaa ja sitten mää oon sairas ja tämmöstä kaikkee. (H4)*

Muutama haastateltava haikaili myös lasten tiheämpien vierailujen perään. Lapset ovat usein vanhuksia kiireisempiä ja he saavat pitkälti määrittää sen, miten usein tapaavat vanhempiansa kanssa. Eräällä lapsettomalla vanhuksella on ystävänään itseä huomattavasti nuorempi ihminen. Hän kokee joutuvansa kilpailemaan ystävän ajasta muiden tätä tarvitsevien ihmisten kanssa.

*Mutta hänellä [ystävällä] on tuota siskonsa ja tyttänsä lapsia, joita hän hoitaa ja kuskaa kouluun, kuskaa, raahaa millon minnekkäin. Ni hän ei kerkee muuta kun joskus käymään sitte. Et niinkun nytkin niin joskus jää niinkun parikin viikkoo [kyläilyjen väliin]. Hänellä on ne siskonsa lapset ja sitten hänellä on vanha äiti, vanha anoppi. Tämmöstä remmiä käy sukkuloi jokaisen meidän luona sitten. Nii hänellä on rajallisesti aikaa kans. (H7)*



Vapaaehtoisystävien kohdalla vanhuksen suurempi riippuvuus ihmissuhteen toisesta osapuolesta näkyy myös pelkona ystävän menettämisestä. Kaksi haastateltavaa toivat tällaisen pelon esille. Pelko voi olla realistinen siinä mielessä, että vapaaehtoisystävä saattaa muuttaa paikkakuntaa tai lopettaa jostain muusta syystä vapaaehtoistyön tekemisen. Vapaaehtoisystävään kuitenkin kiinnytään ja siksi ajatus suhteen katkeamisesta huolettaa, vaikka ystävän muut elämänsuunnitelmat hyväksytäänkin.

*Mutta sitten minä en tiedä miten se meidän yhteys pelaa sitten kesällä kun ne (vapaaehtoisystävät) lähtee sitten pois tästä ääreltä. Nämä on ihania nää tytöt että ne haluais jatkaa mutta kun mikä kun niitä elämä vie. NN [toinen vapaaehtoisystävä] on ihan kiva mutta kun hän ei oo saanu työpaikkaa ja ja hän sen tähän lähtee vaikka minne. (H7)*

Aiemmin epävakaisuutta yhteistyössä vapaaehtoisystäviä järjestävien tahojen kanssa kokenut vanhus tuntuu pelkäävän osin aiheettomastikin yhteydenpidon loppumista nykyisten vapaaehtoisystävien kanssa.

*Minä pelkään joka päivä, ettei ne [vapaaehtoisystävät] vaan lakkaa ja lopeta käyn-tejä. Se on se että kun se on tuttava niin se on paljon kivempi kuin että jos aina saisi eri ihmisen joka päivä. Niin taikka joka kerta, enhän mä joka päivä saa, mutta joka kerta. (H2)*

Yksi haastateltava on kokenut myös miellyttävän vapaaehtoisystävän yllättävän katoamisen. Hän oli kokenut ystävyysuhteen molemminpuoliseksi ja antoisaksi. Ystävän katoaminen sanaakaan sanomatta aiheutti vanhukselle hämmennystä, surua, huolta ja epätietoisuutta.

Myös rahaan liittyvät asiat saattavat aiheuttaa kitkaa ihmissuhteissa. Eräs haastateltava kokee kunnalta saatavan hoivan liian kalliiksi. Hän myös kadehtii tuttaviaan, jotka saavat vanhuudessa huolenpitoa samassa taloudessa asuivilta sukulaisilta. Siksi mietinkin, kokeeko hän ylipäänsä epämiellyttäväksi asiaksi sen, että hoiva (pehmeä asia) on jotain sellaista, josta joutuu maksamaan (kova asia).

*Täällä käy noita kotipalvelu nimisiä tai niinku kylvyssäkäynti apu. Joo ja sittenkun mulle laitetaan tämä semmonen salva niin se pannaan aina perjantaina ni ne käy kaks kertaa viikossa. Ja tota. Ei täällä ketään muita käy. Mutta tähähän on hirvit-tävän kallista että tästä perii kaupunki hirveen hinnan. Ei se ilman täällä juokse. Ja*

*sitten kun ne kävi [erään toimenpiteen vuoksi] joka päivä ni kaupunki laskutti melkeen sata euroo. Että kyllä ne siitä huolen pitää että rahat menee. (H2)*

Toisaalta rahalla saa ostettua myös parempaa hoivaa, jos vanhuksella on riittävästi varallisuutta. Eräs vanhus oli tyytymätön kunnallisen kotihoidon lyhyisiin käyntiaikoihin. Hän ei saanut kotihoidon käynneistä kaipaamaansa apua ja koki menneensä siitä jopa huonompaan henkiseen kuntoon. Hän vaihtoi kotihoidon yksityisen hoivayrityksen palveluihin ja on nykytilanteeseen tyytyväinen. Varallisuus voi tuoda eteen myös tilanteen, jossa joku käyttää vanhusta rahallisesti hyväksi. Eräs haastateltava kertoi seurustelukumppanin käyttävän häntä taloudellisesti hyväksi ja se on tuonut heidän välilleen epäluottamusta ja vieraantumista.

Haastattelemani vanhukset kokevat siis ihmissuhteissaan epävarmuutta ja konflikteja mutta pääasiassa he kokevat sosiaaliset suhteet voimaannuttaviksi. Analyysin toisessa osassa käsittelem vanhusen kokemaa yksinäisyyttä.

## 7.2 Vanhusen kokemaa yksinäisyyttä

Suurin osa haastattelemistani vanhuksista kokee yksinäisyyttä ainakin toisinaan. Haastateltavista kolme pitää yksinäisyyttä ja yksinoloa pelkästään vastentahtoisena ja epämiellyttävänä asiana. Yksi vanhuksista ei koe kotonaan ollenkaan yksinäisyyttä, sillä hänen emotionaaliset ja sosiaaliset tarpeensa täyttyvät kotona puolison, vapaaehtoisystävien ja avustajan seuran ansiosta. Hän kokee kuitenkin voimakasta yksinäisyyttä palvelukodissa, jossa hän asuu muutamana päivänä kuukaudessa puolison viettäessä omaishoitajan vapaapäiviä. Yksi haastateltava ei omasta mielestään koe ollenkaan yksinäisyyttä, mutta sanoittaa tunteensa masennukseksi ja tynnytykseksi. Tämä vanhus kertoo olevansa tottunut näkemään itsensä masentuneena, sillä hän on saanut masennusdiagnoosin jo nuorena aikuisena. On vaikea sanoa, ovatko hänen masennuksen tunteensa täysin erillisiä mahdollisista yksinäisyyden kokemuksista. Kaksi haastateltavaa pitävät yksinäisyyttä positiivisena, itse valittuna asiana. Toinen heistä kokee kuitenkin lievää negatiivistakin yksinäisyyttä toisinaan (ainakin tyttären sanojen mukaan) ja toinen kokee emotionaalista yksinäisyyttä ja kaipausta edesmenneitä puolisoa kohtaan.

Yksinäisyyden positiiviseksi kokevat vanhukset kertoivat olleensa hyvin yksin viihtyviä jo lapsuudesta ja nuoruudesta saakka. Yksi negatiivista yksinäisyyttä kokeva haastateltava sanoi kokeensa yksinäisyyttä myös nuoruudessaan, mutta nuoruuden yksinäisyys johtui hänen mukaansa

eri syistä kuin iäkkäänä koettu yksinäisyys; nuoruudessa yksinäisyydessä oli kysymys oman paikan etsimisestä kun taas vanhana yksinäisyys johtui menetyksistä terveydessä ja sosiaalisissa suhteissa sekä omasta valikoivasta ja arasta luonteesta. Myös muilla haastateltavilla negatiiviseksi koetun yksinäisyyden alkaminen paikantui vanhuuteen ja ikääntyessä koettuihin menetyksiin.

### 7.2.1 Yksinäisyyden merkitykset

Haastatteleman vanhuksen antoivat erilaisia merkityksiä kokemalleen yksinäisyydelle. Samakin vanhus saattoi antaa useammanlaisia, jopa toisiinsa nähden vastakkaisia merkityksiä yksinäisyyden kokemukselleen (vrt. Uotila 2011, 50.) Koska analyysini sopi hyvin yhteen Uotilan (mt) väitöskirjan tulosten kanssa, esittelen tässä tulokseni hänen jaottelunsa mukaan. Päädyin ensin yksinkertaisempaan analyysiin, mutta väitöskirjan analyysi auttoi minua huomaamaan aineistossani vivahteita, joita en siellä alustavassa analyysissä huomannut. Uotilan tutkimuksessa yksinäisyys nähtiin tapahtumaköyhyytenä ja masennuksentunteina; turhuuden, arvottomuuden ja ulkopuolisuuden kokemuksina; turvattomuuden tunteina; kaipauksena ja vetäytymisenä sosiaalisista suhteista; sekä hyvänä yksinäisyytenä (mt, 50–55). Omassa aineistossani näytti painottuvan ensin kaksi viimeistä luokkaa, mutta tarkemmin tutkimalla sieltä löytyi myös ensiksi mainittuja yksinäisyyden merkityksiä. Jaan omassa analyysissäni kaipauksen ja vetäytymisen sosiaalisista suhteista emotionaaliseen ja sosiaaliseen yksinäisyyteen.

Monille haastattelemistani vanhuksista yksinäisyyden tunteen sanoittaminen oli vaikeaa (vrt. Uotila 2011, 50; Stanley ym. 2010). Yksinäisyyttä kuvattiin negatiivisena ja ”kamalana” asiana, mutta sen sisältöä ei välttämättä osattu sanoittaa sen tarkemmin.

*Mää tuota siis oon ihminen, joka ei millään haluaisi olla itt yksikseen mutta. Juu yksinäisyys, se on kamala kokemus, se on kamalaa. (H4)*

*Niin se [yksinäisyys] on kamalaa. Sitä mulla on joka päivä. Sehän tässä suurin kärsimys onkin. Yksinäisyys - se on kyllä kamalaa. (H2)*

Kaksi haastateltavaa, jotka ovat menettäneet merkittävästi liikuntakykyään, näyttävät kokevan yksinäisyyden *tapahtumaköyhyytenä ja masentuneena olona*. Elämänpiiri kapenee omaan kotiin, kun itse ei pysty mennä tapaamaan ystäviä kodin ulkopuolelle. Yksinäisyyden tunnetta korostaa myös lukuisten läheisten kuolemat, joita joutuu seuraamaan ikään kuin passiivisesti sivusta.

*Mä oon viis vuotta silleen ollu halvaantuneena sillä tavalla että. Sitä ennen oli kivaa kun paljon oli kylässä ja oli sukulaisia ja tuttavias ja oli menoos mutta se loppu niinkun naulaan. Sitten kun ei enää pääse yksin ovesta uloskaan ni. --- Ja sitten onhan mulla ollu sukulaisia mutta nehän on jo kaikki kuollu. Veljenikin. Ei ole elossa ketään enää. Viimenen koulukaverini kuoli tuota vuosi sitten, se asu tuossa. Siel on tyhjiä taloja kun ihmiset kuolee. Ystävät on ihme kyllä että niitä on enemmän kuollu että minä oon täällä kohta ihan yksin. (H2)*

Toinen vanhuksista kokee yksinäisyyttä asuessaan muutaman päivän kuukaudessa palvelukodissa. Siellä hän ei tunnu ”olevan olemassa” muulloin kuin vieraiden pistäytyessä. Järkevä kanssakäyminen muiden palvelukodin asukkaiden kanssa ei tunnu mahdolliselta ja pyörätuolissa yksin istuminen latistaa toimijuuden tunnetta.

*Mä en jostain syystä [viihdy] siellä. Että vaikka muuten on kaikki oma huone, televisiot ja radiot ja. Et se on kun siellä 24 tuntia melekeen istuu yksistään huoneessa ni tulee vähän pitkäksi aika. Se on täysin yksinäisyyttä mitä nyt avustajia ja sukulaise vähä poikke. --- [Muut potilaat] on vähintään mun ikäsiä ja eikä ne eikä ne puhu mitään edes toisilleenkaan saatika minulle. Toinen huutaa yötä päivää ”sukuhautaan, sukuhautaan” ja niin. Toinen taas valittaa koko ajan ruokapöydässä ja joka paikassa kuuluu yölläkin ääni että ”tulkaa auttamaan, minä kuolen justinsa, apua apua”. Niin tottunut tietysti että ei niitä enää noteeraa mikskään, Että enemmän pelekää, että mitäs nyt kun on hilijasta. (H1)*

Vanhuudessa koettu yksinäisyys näyttäytyy myös turhuuden, arvottomuuden ja ulkopuolisuuden kokemuksina. Useat haastateltavat kokevat epäyhteisöllisen kerrostaloasumisen ulkopuolisuutena, kun naapurit eivät välttämättä edes vastaa tervehdykseen. Eräs vanhus koki lisäksi joutuneensa ilman syytä naapurien valituskirjeiden kohteeksi. Vertailu muihin vanhuksiin, jotka saavat asua lähiomaisten kanssa, voi niin ikään herättää ulkopuolisuuden tunteita.

*Ei tää yksinäisyys oo ollenkaan kivaa. Ja mää aina kadehdinkin niitä ihmisiä jotka ovat vanhoja ja jotka saavat olla perheensä kanssa vanhuuttaan kun minähän olen täällä aina yksin. Tää on vähän liika rankkaa mun mielestä. Että tuossa [lähialueella] asuu mun tyttären tyttären appi ja se on tota noinnin niillä on mummo kanssa siellä. Ni on se kivaa olla kun on omii ihmisiä samassa talossa. (H2)*

Myös eläkkeelle jääminen oli tuonut joillekin haastateltaville turhuuden ja ulkopuolisuuden kokemuksia. Eräs vanhus, joka oli viihtynyt hyvin työssään ja ollut sosiaalisen juttumiehen roolissa, koki menettäneensä paljon eläkkeelle jäätyään. Töissä häntä tarvittiin ja se oli tehnyt olon arvokkaaksi.

*Se oli se oli raskain homma kun eläkkeelle jäi, vaikka tykkäsin jäädä, mutta kun mulla oli mieskavereita [miespuolisia työkavereita] vähintään 150. Niin kun mä [töiden koordinointia] hoidin siinä siinä työhuone oli aamulla täynnä porukkaa. Toiset sano että he ei lähe mihinkään ennen kun on sun juttus kuullu. Tuli vähän huulta heitettyä. Sillon oli puhelimet oli kaks radiopuhelin siihen aikaan ja ei ollu kännyköitä. Ja radiopuhelin ja tavallinen puhelin ja molemmat soi joskus yhtä aikaa niin keskus ilmotti että ”radiopuhelin kiire, kiire” ja piti lopettaa toinen ja. Mutta se oli parasta aikaa, monesti toivo kesälomalla että kun loppus kesäloma että pääsis töihin. Oli mukavaa olla töissä, siellä oli niin mukavaa porukkaa. (H1)*

Eräs haastateltava, joka painotti, ettei koe lainkaan yksinäisyyttä, tuntui kuitenkin kokevan jonkinasteista arvottomuuden ja ulkopuolisuuden tunnetta kilpaillessaan nuorempien ystäviensä ajasta muiden ihmisten ja ystävien kiireisen elämän kanssa. Myös kunnallisen kotihoidon pikaiset käynnit saavat hänet tuntemaan olonsa ohitetuksi.

*Ei ne [kotihoito] mitään muuta kun tulee tuolta syöksyvät ovesta ja nimen kirjoittavat reissuvihkoon ja hei vaan ja näkemiin. Ei se mitään. Niillä on tietysti niin paljon semmosia sänkyyn puettavia, laitettavia että huonokuntoisempia ni ne meikäläistä ei kato mikskkään. Kun ne tietää että se on hengissä, se ei oo [kuollut] vielä. Että vähän mä oon vähän niinkun heitteillä suoraan sanoen. Minun täytyy järjestää jotenkin tämä elämä siihen malliin että että vakituisempaa. (H7)*

Edellisessä esimerkissä on näkyvissä myös yksinäisyyden kokeminen *turvattomuutena*. Uotilan (2011, 54) mukaan yksinäisyyteen liittyvä turvattomuus aiheutuu siitä, että vanhuksilla on pula ihmisistä, joilta pyytää apua tarvittaessa. Useimmat haastattelemani vanhukset haluavat kuitenkin jatkaa omassa kodissaan asumista mahdollisimman kauan, vaikka huonontunut toimintakyky ja riittävän avun puuttuminen aiheuttaakin toisinaan turvattomuuden tunteita. Kädessä pidettävä turvaranneke tuo joillekin vanhuksille turvan tuntua, mutta yksinäisyyden tunnetta se ei kuitenkaan pysty poistamaan. Turvaranneke on lupaus turvasta tarvittaessa, mutta se voi tuntua myös jonkinlaiselta kahleelta.

*Mutta siinä on vaan semmonen juttu, että sitä on niinkun sitä on semmonen pantavanki. Minä oon pantavanki. [Näyttää kädessään olevaa turvaranneketta.] Tästä saa paikalle jos. Se vaan painaa noita verisuonia tuossa. No jos sattuu jotain että kaatuu tuolla niin paina tuota niin. En mä oo kokeillu vielä. (H7)*

Muutamien haastatteleman vanhuksen kohdalla yksinäisyys näyttäytyi lähinnä *kaipauksena ja vetäytymisenä sosiaalisista suhteista*. Käsittelen tätä kategoriaa Weissin (1973, ref. Uotila 2011, 19) dikotomian mukaan emotionaaliseen ja sosiaaliseen yksinäisyyden kautta. Tutkimusten mukaan lesket kärsivät enemmän emotionaalisesta kuin sosiaalisesta yksinäisyydestä (Van Baarsen ym. 2001; Victor ym. 2008, 94). Omassa aineistossani niillä leskillä, joiden puoliso oli kuollut lähivuosina, yksinäisyys oli enimmäkseen emotionaalista yksinäisyyttä. Kauemmin leskenä olleet puolestaan painottivat enemmän muita yksinäisyyden puolia ja merkityksiä. Emotionaalista yksinäisyyttä kokevat tunsivat päivittäistä kaipautta edesmennyttä puolisoaan kohtaan. Kaipaus ja ikävöinti tuntui voimakkaana tunteena, kuin fyysisenä kipuna. Kaipauksen kohteena olivat puolison lisäksi yhteiseen elämään liittyvät aiemmat toimintamahdollisuudet ja haaveet, jotka eivät toteutuneet (vrt. Uotila 2011, 54).

*Meillä oli hirveen hyvä hyvä elämä ja hyvä yhteys. Ja sitten tuota. Eläke eläkeikkää ootettiin hartaasti, että sitten sitten tuota on aikaa. Mutta kyllä se. Kyllä se kun niin se riipasoo niin läheltä. Se koskee joka päivä. (H7)*

*Kaipaan ihan kauheasti miestäni. Aivan kauheasti suoraan sanoen. Mulla oli maailman paras mies. Ikävöin ja ajattelen häntä joka päivä. Tää [yksinäisyys] mitä nyt [tunnen] ni kohdistuu juur siihen määrättyyn henkilöön ja kaikkeen mukavaan mitä me tehtiin yhdessä ja liikuttiin yhdessä ja kaikkea. Mut se on just että meillä on näitä samanlaisia että molemmat oltiin kovasti ihastuneita luontoon ja maaseutuun ja mökki mökkielämään ja tämmöseen kaikkeen. (H4)*

Baumeisterin ja Learyn (1995, 517) mukaan läheiset ihmissuhteet eivät ole niin vain korvattavissa toisilla ihmissuhteilla ja tämä korostuu etenkin leskien keskuudessa. Myöskään omassa aineistossani puolison kuolemasta aiheutuva emotionaalinen yksinäisyys ei ollut korvattavissa muilla, hyvilläkään ihmissuhteilla.

*[Vapaaehtoisystävä on poistanut jonkun verran yksinäisyyden tunteita.] Mutta ei-hän se mihinkään sitä poista, että mulla on kovin ikävä aina sitä sitä miestäni. Että kyl se näi o. (H4)*

McInnisin ja Whiten (2001) mukaan vanhusten on vaikea tulla toimeen läheisten ihmissuhteiden menettämisen kanssa. Jossain tapauksissa tämä estää vanhuksia luomasta uusia ihmissuhteita. Myös omassa aineistossani eräs haastateltava tuntui kokevan tuskan oman puolison menettämisestä esteenä emotionaalisesti läheisten ihmissuhteiden muodostamiselle ja ylläpitämiselle.

*Ystäviä on kyllä ja ystäviks kutsun kutsutaan toisiamme mutta sitten tuota ei siis semmosia semmosta henkiystävää oo ketään. Ni yks henkiystävä on kyllä ja hyvä ystävä onkin mutta mutta sitten taas tuota. Sitten tuota sillä tavalla että. Et se jotenkin on sellasta että että ei. [Pitkä tauko.] Mä oon niin kippee vielä siitä entisestä entisestä rakkaudesta ja elämästä että. (H7)*

Aineistoni vanhukset kärsivät myös sosiaalisesta yksinäisyydestä, säännöllisen seuran puutteesta. Useat vanhukset kaipasivat lapsilta ja vapaaehtoisystäviltä tiheämpiä käyntejä ja enemmän ulkoi-luseuraa. Yksi haastateltava oli turhautunut, kun hänellä ei ole urheilusta kiinnostunutta ystävää, joka käyttäisi häntä jääkiekko-otteluissa. Eräs haastateltava kokee yksinäisyyden päivittäisen kontaktin menettämisenä miehen, siskon ja äidin kanssa.

*No on joitakin [ystäviä] kumminkin [jäljellä]. Mut kato kun semmonen tapa on ollu aina aikaisemmin että joka päivä oltiin puhelimitse yhteyksissä joko siskoon tai äitiin tai tai johonkin. Ja sitten todella se aika miehen kanssa ni se oli kyllä. Että mä en voi tajuta nykyään kun ihmiset moittii miehiään ni mä oon että kyllä mulla on sit ollu tuuri. Jos 25 vuotta semmonenkin mies on ollu että! (H4)*

Aineistoni vanhusten kokema kaipaus ja vetäytyminen sosiaalisista suhteista merkityksellistyi siis sekä säännöllisen seuran puutteena, että tunnetasolla läheisen kumppanin kaipuuna (vrt. Baumeister & Leary 1995). Dahlbergin (2007) mukaan ihmiset voivat kaivata muiden ihmisten lisäksi tai sijaan yhteyttä luontoon tai johonkin itseä suurempaan. Suurin osa haastateltavista toi spontaanisti esiin kaipuun luontoon. Kaipuuta luontoon tuotiin esiin miltei yhtä intensiivisesti kuin kaipuuta merkityksellisten ihmisten pariin. Näkisinkin, että luontosuhde on vanhuksille - ainakin 1920 ja 30 -luvulla syntyneille haastateltavilleni - ihmissuhteiden lisäksi merkityksellinen suhde, jonka avulla on mahdollista kokea yhteyttä ja merkitystä. Luontosuhteen merkitys

saattaa myös korostua silloin, kun sosiaaliset verkostot pienenevät. Myös Salonen (2007, 163–164) painottaa ympäristösuhteen kuten maiseman ja luonnon merkitystä vanhuksille.

Aineistossani kaksi vanhusta koki yksinolon ja yksinäisyyden pääsääntöisesti positiivisena asiana. Samoin kuin Uotilan (2011, 55) tutkimuksessa, myös tässä tutkimuksessa yksinäisyydestä nauttimisen mahdollistivat yksin viihtyvä luonne, tottumus, muu tekeminen ja se, että muita ihmisiä on kuitenkin riittävästi tarvittaessa saatavilla. Toinen vanhuksista kuvaili seikkaperäisesti yksin viihtyvää luonnettaan ja sitä, kuinka se on jatkumoa lapsuudesta.

*Että en mä yksinänen. Minä viihdyn yksinään. Minä viihdyn yksinään. Että en tiedä, mä oon niin itserakas että ”Minä ite! Ite minä!”--- En oo laumaihminen ole koskaan ollut. Mä oon erakoitunut vaan sillä tavalla, että mä en tota noin niinkun hyvin tykänny ihan missä tahansa liehua. Se tarkoittaa sitä että että mä olen tuota [pitkä tauko] semmoinen omissa oloissa, omissa oloissani viihtyvä ja sitten kun siskoni oli paljon vanhempi minusta ni ni hänestä ei ollu tuota hänestä ei ollu sillä tavalla leikkikaveria eikä muuta. Ja mä tykkäsin tykkäsin olla tykkäsin olla yksin. Huomattavasti. Mulle on sukulaiset sanonutkin, että hän oli hyvin tuota itsellinen. Mutta se tosiaan se on perusluonteeseen se se yksinäisyys. Että siihen ei tuota. Siihen ei tuota mitkään litkut auta [yhteistä naurua]. (H7)*

Yksinäisyys on mahdollista kokea myönteiseksi yleensä silloin, jos se on itse valittua (ks. esim. Uotila 2011, 55). Myös omassa aineistossani vanhuksat tuntuivat valinneen itse elämäntyyliinsä, jossa viettävät aikaa paljon yksinään. Vaikka molemmat haastateltavat ovat olleet aiemmin naimisissa, ovat he silti viettäneet aina paljon aikaa yksinkin. Yksinäisyys mahdollistaa oman luonteen mukaisen vetäytymisen, yksityisyyden säilyttämisen sekä keskittymisen käsitöihin ja lukeamiseen. Tässä vanhusten käyttäytymisessä voisi mielestäni nähdä myös gerotranssendenttisiä piirteitä, mutta toisaalta yhteyden hakeminen (myös) muuhun kuin ihmisiin on ollut heille luontaista jo lapsuudesta saakka.

Uotilan (2011, 20) mukaan myönteistä yksinäisyyttä voidaan kuvata esimerkiksi sanoilla riippumattomuus, autonomia, itsenäisyys. Varsinkin haastateltava 7 painotti itsemääräämisoikeuden tärkeyttä vanhuudessa ja yksin viihtymisessä. Hän kokee positiivisen yksinolonsa, oman ajan käytön suunnittelun ja taiteelle omistautumisen uhatuksi kotihoidon epäsäännöllisten käyntiaikojen vuoksi (ks. luku 7.1.2). Jyrkämä (2001, 309) puhuu kolmannesta iästä henkilökohtaisten aikaansaannosten täydellistymisenä. Silloin yksilö on vapaa toteuttamaan ”yksilöllisen elämän-



suunnitelmansa päämäärän”. Neljäs ikä taas liittyy enemmän menetyksiin ja kuoleman läheisyyteen. Jyrkämän mukaan kolmas ikä alkaa monilla eläkeiässä, mutta se ei ole aina kronologiseen ikään, vaan enemmänkin subjektiiviseen iän kokemiseen liittyvä elämänvaihe. (Mt, 309.) Pohdin, että haasteet itsemääräämisoikeudessa haastateltava 7 kohdalla saattavat johtua siitä, että hän näkee elävänsä kolmatta ikää (hänellä on paloa taiteen tekemiseen yksinäisyydessä ja hän kokee, että hänellä on vielä annettavaa maailmalle) kun taas kotihoidon väki tuntuu kohtelevan häntä passiivisena, neljännen iän saavuttaneena hoidon kohteena. Positiivinen yksinäisyys on siis asia, jota vanhukset haluavat vaalia, mutta se voi olla joskus hankalaa huonontuneen terveydentilan ja siitä seuranneen avun tarpeen vuoksi. Seuraavassa luvussa esittelen strategioita, joita vanhukset käyttävät negatiiviseksi koetun yksinäisyyden hallintaan.

## 7.2.2 Yksinäisyyden hallintakeinot

Osa haastatelluista vanhuksista kokee hallittavissa olevaa ja osa laaja-alaista yksinäisyyttä. Lisäksi aineistossa oli havaittavissa ”sekamuotoista” yksinäisyyttä; yksi haastateltavista ei kokenut ollenkaan yksinäisyyttä kotonaan, mutta poti musertavaa yksinäisyyttä hoitajaksoilla hoivakodissa; eräs haastateltava ei kertonut kokevansa ollenkaan yksinäisyyttä vaan puhui pelkästään tylsistymisen ja masennuksen tunteista; ja yksi vanhuksista painotti, että ei koe ollenkaan yksinäisyyttä, mutta ikävöi kuitenkin edesmennyttä puolisoaan päivittäin. Hallittavissa olevaa tai sekamuotoista yksinäisyyttä kokevat vanhukset käyttävät aktiivisesti hallintakeinoja yksinäisyyden tunteiden karkottamiseksi. Laaja-alaista yksinäisyyttä potevat (kaksi haastateltavaa) puolestaan eivät kokeneet pystyvänsä tekemään yksinäisyydelleen juuri mitään. Heille televisio toimii seurana ja miltei ainoana keinona yksinäisyyden tunteiden karkottamiseen. Cacioppon ja Patrickin (2008, 256) mukaan ihminen saattaa yrittää korvata puuttuvia sosiaalisia suhteita korvikkeilla, parasosiaalisilla suhteilla. Tällainen on esimerkiksi ”suhde” televisiohahmoihin. Näistä suhteista voi tulla korostetun merkityksellisiä läheisten ihmissuhteiden puuttuessa.

*Mutta se nyt on että yksinäisyys, se on kyllä kamalaa. Mut jos ei ois televisioo, joka tuossa huutaa. Joskus kun mää oon niin yksin että pittää televisioo oikein suurella niin on mulla ainakin ihmisiä täällä. Kyllä se on aina auki. Sieltä on tullu nytkin sieltä tulee niin kiva semmonen näytelmän pätkä semmonen georgialainen. Se tuli ihan keskellä yötä [klo] 23 aikoihin. Ja mää aina puoli kahteentoista kattelin viime yönäkin. Siinä on niin ihana näyttelijä, niin ihana mies! (H2)*

Laaja-alaisesta yksinäisyydestä kärsiville vieraiden käynnistä on vain lyhytaikainen ilo; se poistaa yksinäisyyden vain hetkellisesti ja yksinäisyyden tunteet palaavat heti, kun vieras laittaa oven perässään kiinni. Haastateltavat painottivat, että vieraiden käynti on aivan eri asia kuin se, että he saisivat asua jonkun itselleen läheisen ihmisen kanssa. Alla olevassa esimerkissä syntymäpäiväjuhlien järjestäminen näyttäytyy strategiana saada harvoin vierailevat lapset ja muita tuttaviamme kylään.

*Kai ne tulee lapset sit kun niille mä pirän [juhlat]. Nyt me sitten kun mä nyt täytän 84 ni NN [nuorin lapsi] sano että pidetään pienet sitten. Että käsketään lapset ja toi NN [vapaaehtoisystävä] jos se kerkiää. Mut sit kun mä täytän 85 sitten mää pirän meinaan [isommat juhlat]. (H5)*

Lievitettävissä olevaa yksinäisyyttä kokevat haastateltavat käyttävät monenlaisia hallintakeinoja yksinäisyyden tunteiden karkottamiseen tai lievittämiseen. Lisäksi yksi haastateltavista mainitsi elämäkokemuksen voimavarana yksinäisyydentunteiden hallinnassa. Määrällisesti eniten vanhuksien puhuivat yksinsuoritettavista aktiviteeteista ja erilaisesta puuhailusta arkipäivään mielekkyyttä tuovana ja yksinäisyydentunteita vähentävänä tekijänä. Näitä aktiviteetteja ovat esimerkiksi television katselu, lukeminen, radion kuuntelu, omalla pihalla istuminen, kotitöiden tekeminen ja päiväunien ottaminen. Kaksi haastateltavaa tuntuivat pitävän yksinäisyyttä ja tekemisen puutetta miltei synonyymeina; heidän mielestään yksinäisyyttä ei voi kokea, jos on mielekästä tekemistä. Myös Victor ja muut (2008, 124) puhuvat erilaisista virikkeistä vanhusten päiviin rakennetta ja mielekkyyttä tuovana seikkana. Tekemisen ohella myös luonto ja ulkoilu tuovat merkitystä elämään.

*Mä täällä kotona tykkään olla ulkona ja kuunnella radioo ni. Se on niin hyvää musiikkia niin mä viihdyn. Kuuskin tuntia istun ulukona. (H1)*

Toisaalta liikuntakyvyn huononeminen – joka on usein myös osasyynä vanhuksen yksinäisyyteen – voi olla viemässä pois keinoja, joilla yksinäisyyden tunteita voisi toiminnallisesti lievittää.

*Mutta kyllähän tietysti nyt on paremmin keinoja kun joskus nuorempana niin väistää niitä [yksinäisyyden tunteita]. Toisin sanoen, mä tiedän niinku mä korostin että jos voisin ulkoilla ni mä tiedän että mä lähtisin lenkille lujaa ja tämmöstä kaikkee. Mut kun mä oon tässä itteeni sidottuna ni tää on vähän hankalaa. (H4)*

Kahdelle haastateltavista yksin tekeminen on osin jopa ihmissuhteita tärkeämpi asia. Haastateltava 3 on lukenut pienestä asti ja jatkaa edelleen lukuharrastustaan muistisairaudesta huolimatta.

*Kyllä mää viihdyn yksinkin. En mää sillä tavalla aina tartte jonkun olla mukana että kyllä mää viihdyn yksinkin. Kun mää luen. Mä tykkään lukee. Ni mä jos mulla on kirjoja ni en mä sillon siihen ketään tartte [naurua]. (H3)*

Haastateltava 7 tuntuu kokevan itsensä toteuttamisen taiteen kautta jopa ihmissuhteita tärkeämmäksi asiaksi.

*Mutta sitä tekemistä, käsillä [taiteen] tekemistä oli. Että en mä silleen oo tota tommosia kaveriporukoita kerännyt enkä silleen. Että yksinäisyyttä en oo koskaan kokenu, vaikka oon todellisesti yksin. Aika paljon ollu, mutta minä tykkään olla, tykkään olla ja tehdä jotakin. Ja käsillä tekeminen on tärkeämpää. (H7)*

Vanhukset kiinnittyvät ympäristöön ja sosiaaliseen todellisuuteen toiminnan kautta. Osa toiminnoista suoritetaan yksin ja osaan päivittäisistä toiminnoista liittyy muita ihmisiä. (Salonen 2011, 161.) Vanhukset hallitsevat yksinäisyyttään myös sosiaalisten suhteiden avulla. Haastatelluilla miehillä toisella on puoliso ja toisella naisystävä melkein päivittäisenä seurana. Lisäksi muuttamat haastateltavat pitävät yhteyttä sukulaisiin säännöllisinä toistuvien traditioiden, kuten yhteisten joululounaiden kautta. Eräs leskirouva soittelee päivittäin kummityttönsä kanssa ja tämä korvaa aiempaa yhteydenpitoa ja puhelinkeskusteluja edesmenneiden siskon ja äidin kanssa. Yksi yksinäisyyttä kokeva haastateltava ja kaksi ei-yksinäiseksi itsensä kuvailevaa haastateltavaa osallistuvat edelleen aktiivisesti erilaisiin rientoihin ja tapahtumiin kodin ulkopuolella. En kysynyt kaikkien haastateltavien koulutustaustaa, mutta minulle muodostui sellainen vaikutelma, että korkeasti koulutetut ja/tai jo aiemmin elämässään monipuolisesti erilaisiin kulttuuritapahtumiin osallistuneet henkilöt jatkoivat näitä sosiaalisia aktiviteetteja myös vanhuudessa. Yksinäisyydestä kärsivä, kulttuuriorientoitunut rouva pystyy unohtamaan hetkeksi kuollutta miestänsä kohtaan tuntevansa ikävän taiteen äärellä.

*Kyllä kyllä pystyn nauttimaan. Esimerkiks viime torstaina kun olin Tampere-talossa konsertissa. Oli niin ihana konsertti ni olin aivan aivan lumoutunu. Kyllä kyllä mulla tämmösiä hetkiä on ehdottomasti. --- Että mulla on esimerkiks tarkoitus tänä kesänä [naurahdus] se tuntuu hassulta kun mä oon niin huono liikkuu, mutta*

*mulla on pyörätuolipaikka plus sitten kaverilla kans paikka niin Savonlinnan oopperajuhlille. Mä oon oopperasta kiinnostunu. Siellä monta monta kesää ollu. (H4)*

Osalla aineiston vanhuksista on siis mahdollisuuksia yksinäisyyden tunteen lievittämiseen, kun taas osa ei koe voivansa juurikaan lievittää miltei jatkuvana ahdistuksena tuntuva, laaja-alaista yksinäisyyttä. Liikuntakyvyn huononeminen ja läheisten ihmisten kuolemat saattavat passivoittaa vanhusta ja tuoda tunteen, että yksinäisyyskään ei ole hallittavissa. Kuitenkin monet muut asiat, kuten pitkäaikainen puoliso ja jatkumo sosiaalisissa aktiviteeteissa sekä mahdollisuus mielekkäisiin yksin suoritettaviin aktiviteetteihin, tuovat myös terveyttä ja toimintakykyään menettäneille vanhuksille keinoja yksinäisyyden tunteen hallintaan ja elämänlaadun säilymiseen kohtuullisena tai hyvänä menetyksistä huolimatta.

## 8 Pohdinta

Tässä pro gradu työssä oli tarkoitus selvittää, minkälaisia kokemuksia kotona asuvilla ikäihmisillä on sosiaalisista suhteista ja yksinäisyydestä vanhuudessa. Halusin tutkia yksinäisyyden lisäksi myös sosiaalisia suhteita, koska ne ovat toistensa kanssa sidoksissa ja näin sain yksinolosta ja yhdessäolosta kokonaisvaltaisemman kuvan. Tässä luvussa tiivistän ensin analyysini tulokset ja suhteutan niitä aiemmin tehtyihin tutkimuksiin, pohdin työn rajoitteita ja lopuksi esitän jatkotutkimusaiheita.

Kaikki haastattelemani vanhukset pitivät sosiaalisia suhteita erittäin tärkeinä ja kaikilla heistä on useita sosiaalisia suhteita. Ihmissuhdeverkostot ovat kuitenkin supistuneet vanhuudessa ja sosiaaliset suhteet koostuvat lähinnä elämän aikana kertyneistä ja jäljelle jääneistä suhteista. Terveystilan huononeminen ja toimintakyvyn aleneminen aiheuttavat yksinäisyyttä, mutta nämä samat tekijät näyttävät olevan samalla miltei ainoa väylä uusien ihmissuhteiden muodostamiselle neljännessä iässä: kaikki haastateltavani olivat saaneet vanhuudessa vapaaehtoisystävän (osa useampia) ja myös hoiva-alan ammattilaiset täyttivät osaltaan vanhusten sosiaalisuuden tarpeita. Ikäihmiset eivät ole kovin aktiivisia uusien ihmissuhteiden luomisessa, mutta haastateltavat kokivat esimerkiksi vapaaehtoisystävät merkityksellisiksi seuralaisiksi ja kiintymyksen kohteiksi. Osa haastattelemistani vanhuksista elää sosiaalisesti melko aktiivista elämää kun taas toisten elämä on pitkälti kotiin ja yksinäisyyteen sidottua. Vanhusten ihmissuhteet ja sosiaaliset aktiviteetit tuntuvat heijastelevan heidän aiempaa elämäänsä sekä nykyistä elämää esimerkiksi terveydentilan, toimintakyvyn ja yleisen elämään suuntautumisen osalta. Nämä tutkimustulokset ovat hyvin samansuuntaisia aiemman tutkimuskirjallisuuden kanssa sosiaalisten suhteiden merkityksestä (mm. Baumeister & Leary 1995; Cacioppo & Patrick 2008) ja sosiaalisten suhteiden roolista vanhuudessa (ks. esim. Bowling 2005; Isherwood ym. 2017; Victor ym. 2008).

Haastattelemani vanhukset kokivat suurimman osan ihmissuhteistaan voimauttavana. Muista ihmisistä ollaan luontaisesti riippuvaisia ja ihmissuhteet täyttävät pitkäaikaisen kiintymyksen sekä seuran tarpeita (vrt. Baumeister & Leary 1995). Ihmissuhteista saadaan myös välineellistä hyötyä kuten huolenpitoa ja hoivaa sekä muuta apua (Tuomela & Mäkelä 2011, 88–89). Käytännön hoivasta huolehtii useimpien haastateltavien kohdalla ulkopuolinen apu, mutta huolenpitoa saadaan myös lapsilta, kumppanilta sekä vapaaehtoisystäviltä. Apua käytännön asioihin saadaan esimerkiksi lapsilta ja itseä nuoremmilta ystäviltä sekä vapaaehtoisystäviltä. Ihmissuhteet olivat

ainakin osittain myös vastavuoroisia niin, että vanhukset pystyvät tarjoamaan myös muille seuraavaa ja vastavuoroista ystävyyttä sekä instrumentaalista apua esimerkiksi omaisuuden muodossa. Myös Isherwood (2017) on huomannut vastavuoroisen sosiaalisen vaihdon olevan mahdollista vanhusten ja heidän lastensa välillä.

Tyydyttävien sosiaalisten suhteiden lisäksi vanhuksilla on myös epätydyttäviä sosiaalisia suhteita. Tämän on huomannut tutkimuksissaan myös Bowling (2005, 104), joka painottaa sitä, että epätydyttävät suhteet heikentävät vanhusten elämänlaatua (ks. myös Baumeister & Leary 1995). Jaotteluni mukaan vanhusten ihmissuhteet voivat olla epätydyttäviä, jos niissä on jonkinlaisia murtumia vastavuoroisuudessa. Tällaisia tilanteita aineistossani olivat läheisen toimintakyvyn heikkeneminen vuorovaikutuksen laatua huonontamassa; hoivan tarvitseminen itsemääräämisoikeutta horjuttamassa; suurempi riippuvuus toisesta vallan puutteena suhteessa; sekä rahaan liittyvät konfliktit ihmissuhteissa. Eniten aineistossa puhuttiin lisääntyneen riippuvuuden tuomista epävarmuuden tunteista ihmissuhteissa. Riippuvaisempana osapuolena oleminen asettaa vanhuksen odottajan rooliin ihmissuhteissa; hänen kanssaan ollaan silloin, kun kiireisempi osapuoli on suostuvainen tapaamiseen. Epävarmemmassa asemassa ollessaan vanhus saattoi pelätä ihmissuhteen päättymistä ja esiintyi myös lievää epävarmuutta suhteen molemminpuolisuudesta.

Aineistostani nousi muutaman haastateltavan kohdalla vahvasti esiin se, että myös hoiva-alan ammattilaiset nähdään potentiaalisina ihmissuhteina. Mikäli kotihoidon käynnit olivat vain pikaisia pyrähdyksiä, vanhus tunsikin olonsa ohitetuksi ja saattoi kyynistyä palvelun suhteen. Ilmeisesti ihminen ei pysty pilkkomaan apua ja huolenpitoa erilliseksi lohkoikseen irrallisena kiintymyksen tarpeista, vaan myös hoitajien kanssa halutaan muodostaa aito ja vastavuoroinen ihmissuhde. Eräs haastateltava koki kotihoidon vähentävän omaa itsemääräämisoikeuttaan määrittäen liikaa hänen päiviensä rakennetta. Auttajat saatetaan siis kokea myös yksityisyyden häiritsijöinä. Vanhuksia ei sovi pitää passiivisena hoidon ja avuntarpeen kohteena, vaan on huomioitava, että heillä on avun- ja seurantarpeen lisäksi myös muita tarpeita ja päämääriä elämässään; vanhus haluaa edelleen olla oman elämänsä subjekti. Myös Isherwood ja kumppanit (2017) sekä Bowling (2005, 193) ovat tutkimuksissaan huomanneet, että itsenäisyyden ja autonomian säilyttäminen on vanhuksille tärkeää neljännessä iässä lisääntyneestä avun tarpeesta huolimatta.

SPR:n ja muiden tahojen vapaaehtoisystävät edustavat aineistoni vanhuksille merkittäviä sosiaalisia suhteita. Mielestäni järjestöjen ystävöitymisen idea on hieno: ei puhuta yksinäisyydestä (leimaavuus) vaan ystävyydestä (positiivinen asia) ja lisäksi ystävyys käsitteenä viittaa vastavuo-

roisuuteen ja aitoon ihmissuhteeseen. Haastateltavani kokivatkin kanssakäymisen vapaaehtoisystävien kanssa mielekkyyttä tuovana asiana ja vapaaehtoisystäviin kiinnytettiin samalla tavalla kuin spontaanistikin saatuihin ystäviin kiinnytään. Epävarmuutta ystävyys-suhteisiin vapaaehtoisten kanssa toi se, että vanhus oli usein enemmän ystävän aikaa tarvitseva osapuoli. Lisäksi osa vanhuksista pelkäsi ystävyys-suhteiden päättymistä, sillä vapaaehtoisystävän käyntejä ei voida taata vanhuksen elämän loppuun saakka. Kuka tahansa hyvänpäiväntuttu ei riitä yksinäisyyden tunnetta poistamaan (vrt. Baumeister & Leary 1995) ja siksi ystävätoiminta ja tehtävänsä sitoutuneet vapaaehtoisystävät ovat todella merkityksellisiä vanhuksille.

Kaikilla haastateltavillani on ainakin jonkinasteisia kokemuksia yksinäisyydestä. Haitalliseksi koetun yksinäisyyden alkaminen paikantui kaikilla haastateltavilla vanhuuteen (ks. myös Tiilikainen & Seppänen 2016; Uotila 2011, 48). Tutkimusten mukaan (ks. esim. Bowling 2005, 98; Moisio & Rämö 2007) suurin osa vanhuksista ei kärsi yksinäisyydestä. Omassa aineistossani suuri yksinäisyyden määrä selittyy sillä, että haastateltavat on hankittu SPR:n ystävälityksen kautta; vapaaehtoisystävän tarvitseminen oman lähipiiriin ulkopuolelta saattaa kieltä jonkinlaisista vajeista vanhuksen sosiaalisissa suhteissa.

Koetulle yksinäisyydelle annettiin aineistossa monenlaisia merkityksiä. Oma analyysini sopi hyvin yhteen Uotilan (2011) väitöskirjan jaottelun kanssa. Yksinäisyys nähtiin siis 1) tapahtumaköyhyytenä ja masennuksen tunteina 2) turhuuden, arvottomuuden ja ulkopuolisuuden kokemuksina 3) turvattomuuden tunteina 4) kaipauksena ja vetäytymisenä sosiaalisista suhteista sekä 5) hyvänä yksinäisyytenä (mt, 50–55). Lisäksi yksinäisyys näkyi Weissin (1973, ref. Uotila 2011, 19) jaottelun mukaan sekä emotionaalisena että sosiaalisena yksinäisyytenä. Lähivuosina leskeytyneet kärsivät enimmäkseen emotionaalisesta yksinäisyydestä (ks. myös Drennan ym 2008; Van Baarsen ym. 2001) kun taas muilla vanhuksilla painottui enemmän sosiaalinen yksinäisyys. Kuollut puoliso ei ollut korvattavissa muilla ihmissuhteilla (vrt. Baumeister & Leary 1995, 517) ja tuore leskeys voi olla jopa esteenä päästää muita ihmisiä lähelle itseä. Yksinäisyys oli mahdollista nähdä hyvänä, jos se oli itse valittua ja henkilö oli nuoresta saakka ollut hyvin yksin viihtyvä luonteeltaan ja hänellä oli muuta mielekästä tekemistä ihmissuhteiden sijaan tai lisäksi (ks. myös Uotila 2011, 55).

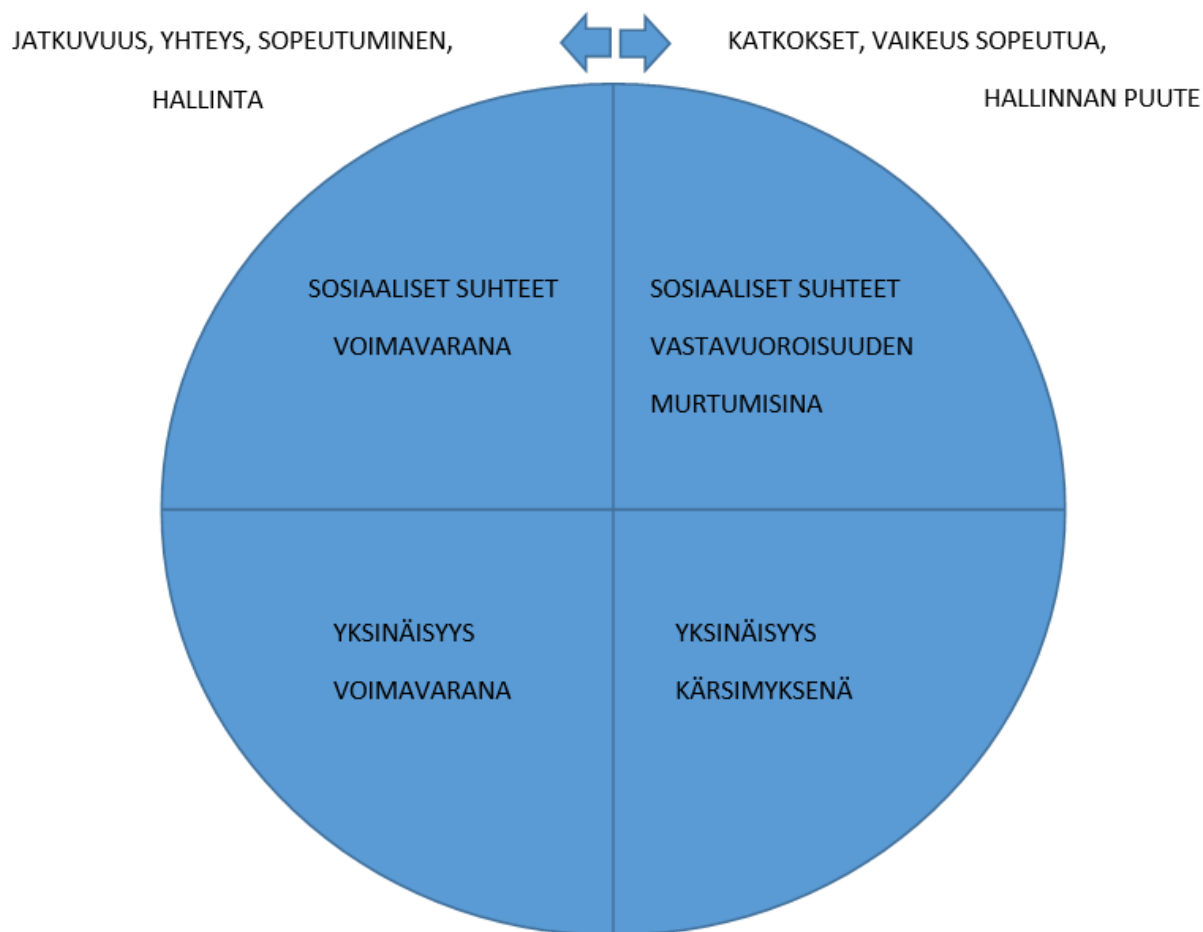
Uotilan (2011, 56) sekä Haugen ja Kierkevoldin (2012) tutkimuksissa on todettu, että vanhusten kokemassa yksinäisyydessä on aste-eroja. Myös omassa aineistossani osa vanhuksista koki hallittavissa olevaa ja osa jatkuvasti läsnä olevaa yksinäisyyttä. Jälkimmäisessä tapauksessa televi-

sion katsominen oli miltei ainut asia, millä vanhus pystyi lievittämään yksinäisyyttään. Hallittavissa olevaa yksinäisyyttä kokevat vanhukset puolestaan käyttivät monia strategioita yksinäisyyden tunteensa hallintaan. Näitä ovat yksinsuoritettavat aktiviteetit, sosiaalinen kanssakäyminen sekä kiireisenä pysyttelevä osallistumalla erilaisiin aktiviteetteihin (ks. myös McInnis & White 2001; Stanley ym. 2010). Aineistossani tuli esiin myös yleinen elämäkokemus koettujen yksinäisyydentunteiden suhteellistamisen keinona. Yksinsuoritettavia aktiviteetteja pidettiin niin tärkeänä yksinäisyyden hallintakeinona, että muutaman haastateltavan mukaan yksinäisyyden kokeminen on miltei mahdotonta, jos on mahdollisuus puuhailla itselle mielekkäiden asioiden parissa. Mielestäni tämä on tärkeä tulos mietittäessä esimerkiksi yksinäisyyden torjuntaan tärkeitä ohjelmia vanhuksille. Myös Bowling (2005, 116) painottaa, että yksin suoritettavien aktiviteettien merkitys vanhusten elämänlaadulle on jäänyt melko vähälle huomiolle aiemmassa gerontologisessa tutkimuksessa.

Tutkimukseni tulokset vanhusten kokemuksista yksinäisyydestä ja sosiaalisista suhteista olivat hyvin samansuuntaisia aiemman tutkimuksen kanssa. Oman työni vahvuutena on se, että näytän samassa tutkimuksessa sekä sosiaalisten suhteiden että niiden puuttumisen kokemuksellisen puolen. Vanhusten kokemuksia heidän sosiaalisista suhteistaan ei ole laajasti aiemmin tutkittu (vrt. Victor ym. 2008) ja palaan tähän asiaan jatkotutkimusaiheiden ideoinnin yhteydessä.

Olen tiivistänyt tutkimukseni tulokset nelikenttään kuviossa 1. Sekä yksinäisyys että sosiaaliset suhteet voivat näyttäytyä vanhukselle niin voimavarana kuin kärsimyksenäkin. Hallittavissa oleva negatiivinen yksinäisyys puolestaan asettuu voimavaran ja kärsimyksen välimaastoon. Kuvio havainnollistaa sen, että yksinäisyys ei ole jokaiselle vanhukselle samanlainen, esimerkiksi äärimmäisen tuskallinen asia, vaan yksinäisyyden kokemisessa on laaja skaala niin, että parhaimmillaan yksinäisyys voidaan kokea jopa voimauttavaksi asiaksi. Toisaalta myös sosiaaliset suhteet ovat kaksinaisuuden asia: parhaimmillaan ja useimmiten ne toimivat vanhukselle voimavarana, mutta toisaalta epätydyttävät suhteet voivat heikentää vanhuksen elämänlaatua. Siinä missä positiivista yksinäisyyttä voidaan kuvata termeillä riippumattomuus, autonomia ja itsenäisyys (Uotila 2011, 20), näyttää nämä tekijät puuttuvan murtuneiden sosiaalisten suhteiden kohdalla.





Kuvio 1. Sosiaaliset suhteet ja yksinäisyys voimavarana ja kärsimyksenä vanhuudessa.

Yllä olevassa kuviossa jatkuvuus, yhteys, sopeutuminen ja hallinta liittyvät sosiaalisiin suhteisiin ja yksinäisyyteen voimavarana (sekä hallittavissa olevaan yksinäisyyteen). Yksinäisyyttä kärsimyksenä ja sosiaalisia suhteita vastavuoroisuuden murtumisina puolestaan kuvaavat erilaiset katkokset, vaikeus sopeutua ja hallinnan puute. Myös Salonen (2007, 75) käyttää katkeamisen ja murtumisen käsitteitä puhuessaan negatiivisista ja osin hallitsemattomista muutoksista vanhusten sosiaalisissa suhteissa. Seuraavassa peilaan työn kirjallisuuskatsauksessa esitettyjä sosiaaligerontologisia teorioita analyysini tuloksiin. Pohdin irtaantumisteorian, gerotranssendenssin, aktiivisuusteorian, jatkuvuusteorian sekä sosiaalisten maailmojen ja ”senior coolness” –asenteen suhdetta omaan aineistooni.

Irtaantumisteorian mukaan on luonnollista, että vanhuksen sosiaalinen elämä hiipuu ja vanhus irtautuu asteittain yhteiskunnasta. Nykyään tosin sosiaalitieteissä tätä teoriaa pidetään vanhentuneena ja pikemminkin yhteiskunnan nähdään tuottavan vanhusten syrjäytymistä yhteiskunnan ja yhteisöjen ulkopuolelle. (Jyrkämä 2001, 292–293.) Myöskään oman aineistoni perusteella irtaantumisteoria ei päde: osa vanhuksista kyllä vetäytyi sosiaalisista suhteista, mutta se oli joko olosuhteiden seurausta tai sitten jo yksilön aiemmasta henkilöhistoriasta kumpuava toimintamalli. Myöskään Tornstamin (1997) irtaantumisteorian pohjalta kehittämisen gerotranssendenssin kaltaista vetäytymistä kosmisempiin maailmoihin vanhuudessa en juurikaan aineistossani havainnut. Kahden yksin viihtyvän haastateltavan kohdalla miellyttävään omaan yksinäisyyteen hakeutuminen sekä taiteen tekeminen ja kirjojen maailmassa eläminen liittyi ikävaiheen sijaan henkilön persoonallisuuteen (ks. myös Jewell 2014). Kaiken kaikkiaan näyttäisi siltä, että yhteyden tunne muihin ihmisiin on jossain määrin korvattavissa jollain muulla yhteydellä, kuten yhteydellä itseen, tai johonkin itseä suurempaan. Kuitenkin tällainen valinta edellyttää luultavasti sitä, että yhteys muihin täyttyy riittävästi ja muita ihmisiä on tarvittaessa saatavilla. (Ks. myös Dahlberg 2007.)

Aktiivisuusteoria näkee hyvän vanhuuden mahdollisena, jos vanhus pysyy sosiaalisesti aktiivisena ja kompensoi menetyksiä jollain aktiivisella tavalla (Jyrkämä 2001, 294). Monet muutkin teoriat ja tutkimukset tukevat aktiivisuuden merkitystä elämänlaadulle vanhuudessa (mm. Bowling 2005, 220; Gerstorf ym. 2016; Gunnarsson 2009). Myös omassa aineistossani aktiivisuuden ylläpitäminen näyttäytyi tärkeänä asiana vanhuksille. Riittävä sosiaalinen kanssakäyminen sekä toisaalta itsensä toteuttaminen ja yksinsuoritettavat aktiviteetit toivat mielekkyyttä vanhuksen elämään. Kuitenkin, kuten myös Bowling (2005, 3) huomauttaa, kaikilla ei ole tasaveroisia mahdollisuuksia aktiiviseen vanhuuteen esimerkiksi huonomman taloudellisen tilanteen tai heikomman terveyden ja toimintakyvyn vuoksi. Passiivinen arki vanhuudessa oli muutaman haastateltavan kohdalla todellisuutta, jota haikeasti tai ehkä katkerastikin verrattiin aiempaan aktiivisempaan sosiaaliseen elämään.

Jatkuvuusteorian mukaan vanhuksat haluavat tuntea jatkuvuutta menneen ja nykyhetken välillä ja saavutettu jatkuvuudentunne pitää yllä psyykkistä hyvinvointia vanhuudessa (Bowling 2005, 3; Jyrkämä 2001, 294). Myös Greenin (2014, 185) mukaan monien vanhusten asenteet, persoonallisuus ja arvot sekä yleinen suuntautuminen elämään säilyvät samanlaisena ja vanhuksilla on tarve vakaaseen mutta joustavaan identiteettiin. Tutkimuksessani pyrkimys jatkuvuuden tunteen

ylläpitämiseen näkyi selvästi; niin oma luonne, sosiaaliset suhteet kuin sosiaaliset aktiviteetitkin haluttiin säilyttää vanhuudessa siinä määrin kuin se oli mahdollista. Vanhukset olivat myös valmiita sopeuttamaan omaa ajatteluaan ja toimintaansa, jos se oli jatkuvuuden tunteen kannalta tarpeellista (vrt. mt). Esimerkiksi avun tarpeen hyväksyminen pitkäaikaisiin sosiaalisiin harrastuksiin pääsemiseksi voidaan nähdä tällaisena sopeuttavana toimena. Freund ja Baltes (1998) nimeävät näitä keinoja SOC-strategioiksi (the model of selection, optimization and compensation) ja myös Isherwoodin ja kollegoiden (2017) tutkimus vahvistaa vanhusten käyttävän paljon tällaisia sopeuttavia strategioita. Kuitenkin joidenkin vanhusten kohdalla jatkuvuuden ylläpitäminen elämässä ei näyttäytynyt mahdollisena ja tällöin vanhus kärsi erilaisista katkoksista ihmissuhteissa, sosiaalisissa aktiviteeteissa, kokemuksessa omasta mielestä ja kehosta sekä itsemääräämisoikeudessa. David Unruh (1983, 61) käsitettä käyttäen voi sanoa, että nämä vanhukset eivät pystyneet enää osallistumaan itselleen tärkeisiin sosiaalisiin maailmoihin, vaikka siihen olisi ollut halua. Tällöin arkea leimasi yksinäisyyden kokeminen kärsimyksenä ja mielekkyyden tunteen puuttuminen elämässä.

Zimmerman ja Grebe (2014) tutkivat erityistä suhtautumistapaa, jonka omaksumalla vanhuksen on mahdollista elää menetyksistä huolimatta mielekästä elämää. He puhuvat ”senior coolness” – asenteesta, mikä tarkoittaa positiivisen elämänasenteen säilyttämistä ja elämäkokemuksen tuoman viisauden käyttämistä sopeutumisessa vanhuuden mukanaan tuomiin haasteisiin. Tekemisiä haastatteluissa ilmeni jonkun verran tällaista tyyntä asennoitumista muutoksiin. Minua puhutteli esimerkiksi liikuntakykynsä menettäneen vanhuksen kiitollisuus menneestä terveydestä ja mielekkästä sosiaalisesta elämästä työyhteisössä ennen eläkeikää. Tällä vanhuksella oli edelleen tärkeitä kiintymyksen kohteita ja riittävästi säännöllistä kanssakäymistä muiden ihmisten kanssa, mitkä osaltaan auttoivat häntä sopeutumaan rajuihin menetyksiin terveydessä.

Yllä esittämieni teorioiden sekä tämän työn empirian mukaan sosiaalinen aktiivisuus ja jatkuvuus sekä positiivinen asennoituminen muutoksiin ja haasteisiin näyttäisi olevan tärkeää vanhuudessa hyvän elämänlaadun kannalta. Kuitenkin vaihtelee hyvin paljon yksilöittäin, onko vanhuksen mahdollista toteuttaa aktiivisuutta ja jatkuvuutta omassa elämässään ja aineistoni valossa vanhuus näyttäisikin olevan jossain määrin myös vetäytymistä ja sopeutumista muuttuneisiin olosuhteisiin. Oman tutkimukseni ja aiempien tutkimusten valossa voi sanoa, että terveyden ja toimintakyvyn huononeminen sekä läheisten ihmisten kuolemat vaikuttavat hyvin paljon vanhusten kokemuksiin sosiaalisista suhteista ja yksinäisyydestä. Kuitenkin osa vanhuksista pystyy

elämään mielekästä ja sosiaalisesti melko rikasta elämää menetyksistä huolimatta. Kierkevoldin ja kollegoiden (2013) sekä Stanleyyn ja muiden (2010) mukaan vanhusten kyky taistella yksinäisyyttä vastaan liittyy heidän kykyynsä tulla toimeen vanhuudessa tapahtuvien menetysten kanssa.

### Työn rajoitteet

Yhtenä tutkimukseni rajoitteista voi pitää tulosten yleistettävyyden ongelmallisuutta pienen tutkittavien määrän vuoksi. Haastatteleman kotona asuvat vanhukset, joilla käy SPR:n vapaaehtoisystävä, edustavat tietynlaisissa olosuhteissa eläviä vanhuksia ja siten yleistäminen esimerkiksi laitoksissa asuviin tai täysin ilman ulkopuolista apua selviäviin vanhuksiin ei ole mahdollista. Laadullista tutkimusta onkin välillä moitittu siitä, että tutkimustulokset eivät aina ole yleistettävissä laajemmin. Alasuutarin (2011, 234) mukaan tämä ei kuitenkaan ole ongelma: yhteiskuntatieteellisen tutkimuksen tehtävänä voidaan nähdä tajunnan laajentaminen ja totuttujen ajatusmallien kyseenalaistaminen sen sijaan, että yritettäisiin todistaa omien hypoteesien oikeellisuutta. Laadullisen tutkimuksen voi siis nähdä myös kriittisenä kirjallisuutena, jonka avulla tarkastellaan yhteiskunnallisia kysymyksiä tuoreista ja ennakkoluulottomista, mutta silti perustelluista lähtökohdista (mt, 243–244). Itse näen, että samansuuntaiset tulokset aiemmissä vastaavatyypisissä tutkimuksissa ovat osaltaan vahvistamassa saamieni tulosten paikkansapitävyyttä.

Työlleni asettama tutkimustehtävä, sekä vanhusten yksinäisyyden että ihmissuhteiden tutkiminen, on pro gradu -työtä ajatellen melko laaja. Jos olisin keskittynyt työssä intensiivisemmin johonkin tarkemmin rajattuun tutkimustehtävään, olisin saattanut saada täsmällisempiä tuloksia. Toisaalta nimenomaan halusin saada kokonaiskuvan aiheesta ja sitä tarkoitusta tutkimuskysymykset palvelivat hyvin. Koska tutkittavien määrä oli pieni, ehdin paneutua haastatteluihin niin, että ainakin muutamien haastateltavien tilanteesta sain rikkaan ja laajan kuvan. Tämä taas tuo osaltaan tarkkuutta tuloksiin. Työtäni voi katsoa myös kartoituksena, jonka pohjalta on helppo lähteä miettimään uusia tutkimusaiheita. Varsinkin sosiaalisten suhteiden laatuun ja yksinsuoritettaviin aktiviteetteihin tulisi kiinnittää enemmän huomiota, kun mietitään vanhusten sosiaalisia suhteita ja keinoja poistaa yksinäisyyttä.

Alun perin tarkoitukseni oli tutkia vain vanhusten kokemaa yksinäisyyttä. Kuitenkin analyysivaiheessa innostuin laajentamaan tutkimustehtävää myös sosiaalisten suhteiden puolelle. Vaikka

haastattelukysymykseni käsittelivät jonkun verran myös vanhusten ihmissuhteista, ei niitä kuitenkaan oltu suunniteltu sosiaalisten suhteiden tarkkaa analyysiä varten. Tätä voi pitää yhtenä työn heikkoutena. Vanhukset kertoivat spontaanisti jonkin verran negatiivisista kokemuksista sosiaalisissa suhteissa, mutta jäin miettimään, olisinko saanut enemmän informaatiota epätyydyttävistä sosiaalisista suhteista, jos olisin tiennyt kysyä aiheesta tavoitteellisemmin. Tällöin myös päätelmäni siitä, että vanhukset kokivat suurimman osan ihmissuhteistaan voimauttavina, voi asettaa kyseenalaiseksi.

Kuten menetelmäluvussa mainitsen, yksinäisyys voi olla vanhuksille arka ja stigmatisoivakin asia. Lisäksi joillakin haastateltavilla oli kuulo- ja muistiongelmia. Näiden seikkojen vuoksi mietinkin, sainko kaikissa haastatteluissa autenttisen kuvan vanhuksen kokemuksista. On mahdollista, että osa vanhuksista jätti tietoisesti tai tiedostamattaan jotain olennaista teemaan liittyvää kertomatta joko suojellakseen kasvojaan tai kommunikointi- ja muistivaikeuksien vuoksi. Mietin myös, millä tavoin läheisen läsnäolo joissakin haastatteluissa vaikutti saamaani aineistoon. Todennäköisesti kolmannen henkilön täydentävät kommentit antoivat minulle arvokasta lisätietoa joissakin haastatteluissa, mutta voi myös olla, että joissakin haastatteluissa olisin päässyt syvemmälle tasolle, jos olisin jutellut vanhuksen kanssa kaksistaan.

### Ideat jatkotutkimukseen

Vaikka vanhusten kokemuksia yksinäisyydestä on tutkittu vasta verrattain vähän, niistä piirtyi mieleeni Uotilan väitöskirjan ja ulkomaisten tutkimusten sekä oman tutkimukseni perusteella melko selkeä kuva. Aiemmin tässä pohdintaluvussa esittämäni kuvio havainnollistaa hyvin sitä, että yksinäisyys ei ole kaikille vanhuksille samanlainen asia. Ongelmallisinta yksinäisyys on niiden vanhusten kohdalla, jotka eivät kykene tekemään yksinäisyydelleen juuri mitään. Mielestäni olisikin tärkeää tutkia lisää etenkin juuri laaja-alaista, jatkuvaa yksinäisyyttä kokevia vanhuksia. Heidän kokemusmaailmaansa tutkivasti eläytymällä (vrt. esim. Salonen 2007: sosiaalinen olemuksellisuus) voitaisiin pyrkiä luomaan malleja sille, miten yksinäisyyden kahleissa eläviä vanhuksia voitaisiin yhteiskunnan, hoiva-alan ammattilaisten ja kansalaisjärjestöjen toimin parhaiten auttaa.

Mielestäni seuraava vaihe vanhuusiän yksinäisyyden akateemisessa tutkimuksessa voisi olla toimintatutkimukset, joissa pyrittäisiin selvittämään erilaisten ohjelmien vaikuttavuutta vanhus-

ten kokeman negatiivisen yksinäisyyden vähentämiseen. Tällaisia tutkimuksia on tehty melko paljon ammattikorkeakoulun opinnäytetöissä, mutta vastaavia tutkimuksia voisi tehdä myös esimerkiksi gerontologian, sosiaalipsykologian, sosiologian tai sosiaalipolitiikan piirissä. Akateeminen tutkimus mahdollistaisi myös teorian kehittämisen aiheesta. Stanley ja kumppanit (2010) kuitenkin ehdottavat, että yksinäisyyden poistamiseen tähtäävien ohjelmien sijaan keskityttäisiin laajemmin vanhusten hyvinvoinnin kohentamiseen, koska yksinäisyys on niin stigmatisoiva käsite. Vanhusten hyvinvoinnin kohentamiseen tähtäävässä tutkimuksessa tulisi lähteä liikkeelle siitä, mitä tiedetään tärkeäksi vanhuksen elämänlaadulle (vrt. esim. Bowling 2005) ja näin sosiaalisten suhteiden kohentaminen sekä yksinäisyyden vähentäminen tulisi huomioitua yhtenä elämänlaadun osa-alueena.

Tiilikainen ja Seppänen tuovat esiin tuoreessa tutkimuksessaan (2016) selvittämättömän tutkimusaiheen, elämäntulkuperspektiivin vanhuusiän yksinäisyyden tutkimisessa. Omassa tutkimuksessani kyselin haastateltaviltani jonkin verran myös aiemmista elämänvaiheista. Vaikka se ei ollut varsinaisena tutkimuskysymyksenäni, niin tein myös jonkun verran päätelmiä siitä, miten aiempi elämä ja elämäntapahtumat olivat vanhuksen yksinäisyyteen ja sen kokemiseen vaikuttaneet. Tutkimuksessani pyrin myös hahmottamaan laajempaa sosiaalista kontekstia, jossa yksinäisyys tapahtuu. Kuitenkin pro gradu -työn ja sen tutkimuskysymysten ollessa laajuudeltaan rajoitettuja, en pystynyt paneutumaan tähän tematiikkaan systemaattisesti. Ehdotankin Tiilikaisen ja Seppäsen tavoin elämäntulkuperspektiivin huomioimista vanhuuden yksinäisyyttä tutkittaessa. Voitaisiin tutkia esimerkiksi sitä, miten jatkuvuus ja erilaiset katkokset vanhuksen sosiaalisissa maailmoissa ja ihmissuhteissa lapsuudesta vanhuuteen näkyvät vanhuusiän yksinäisyyden kokemuksessa.

Koska vanhusten kokemuksia sosiaalisista suhteista on tutkittu melko vähän, olisi mielenkiintoista tietää lisää vanhusten ihmissuhteista elämänlaatua lisäävänä mutta myös sitä huonontavana seikkana. Miten vanhusten ihmissuhteet poikkeavat nuorempien ihmisten ihmissuhteista? Joutuvatko vanhukset tekemään joitakin sopeutuksia tai myönnytyksiä tai jopa luopumaan joistakin oikeuksistaan saadakseen edelleen olla osana sosiaalisia verkostoja? Millä tavoin vanhukset kokevat riippuvaisempana osapuolena olemisen ihmissuhteissaan? Oman tutkimustulokseni mukaan vanhusten sosiaaliset suhteet voivat olla epätyytyttäviä, jos niiden vastavuoroisuudessa on puutteita. Tyypillisin vastavuoroisuuden puute aineistossani ilmeni sellaisissa tilanteissa, joissa vanhus on riippuvaisempi vastapuolesta ja hänellä on siten suhteessa vähemmän vaikutusvaltaa

esimerkiksi tapaamisten tiheydestä päätettäessä. Olisi kiinnostavaa tietää tarkemmin, miltä suurempi riippuvuus (joissakin) ihmissuhteissa vanhuksista tuntuu. Onko vastavuoroisuuden murtuminen yksi tärkeimmistä ihmissuhteiden laatua koettelevista tekijöistä vanhuudessa tai mitä muita keskeisiä ongelmia vanhusten ihmissuhteisiin liittyy?

Sosiaaliset suhteet ja yhteenkuuluvuus muiden kanssa ovat kiistattoman tärkeää kaikenikäisille ihmisille (mm. Baumeister & Leary 1995). Kuitenkin ihmisillä on läheisyyden tarpeiden lisäksi myös muunlaisia motiiveja elämässään. Omassa aineistossani tuli esille vanhusten halu elää elämänsä mahdollisimman itsenäisesti (ks. myös Isherwood ym. 2017) ja saada asioita aikaan (vrt. Salonen 2007, 144). Joissakin tapauksissa lisääntynyt avun tarve ja epätydyttävät sosiaaliset suhteet olivat kuitenkin ristiriidassa omaehtoisen elämän elämisen kanssa. Tämä toi mieleeni itsemääräämisteorian, joka puhuu ihmisen kolmesta perustarpeesta: autonomiasta, kyvykkyydestä ja läheisyydestä (Deci & Ryan 2000). Teorian mukaan ihminen voi olla sisäisesti motivoitunut vain, jos nämä kolme perustarvetta täyttyvät. Itse ajattelen, että tätä motivaatioteoriaa voi käyttää myös tarkastelemaan sitä, minkä tarpeiden tulee olla tyydyttyneitä, että yksilö voi kokea elämänsä mielekkääksi (vrt. Martela 2013). Kiinnostava jatkotutkimusaihe olisikin tutkia vanhusten sosiaalisia suhteita käyttäen taustateorianaan itsemääräämisteoriaa. Millä tavoin vanhusten sosiaaliset tarpeet suhteutuvat autonomian ja kyvykkyyden tarpeisiin? Onko näiden tarpeiden välillä ristiriitoja? Millä tavoin sosiaaliset suhteet ovat tukemassa tai ehkäisemässä vanhuksen kokemusta autonomiasta ja kyvykkyydestä? Entä millaisia merkityksiä autonomia ja kyvykkyys saavat kun puhutaan yksinäisyydestä vanhuudessa?

## Lähteet:

- Aartsen, M., & Jylhä, M. (2011). Onset of loneliness in older adults: results of a 28 year prospective study. *European journal of ageing*, 8(1), 31–38.
- Alasuutari, P. (2011). *Laadullinen tutkimus 2.0*. Vastapaino: Tampere.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological bulletin*, 117(3), 497–529.
- Baltes, P. B., & Smith, J. (2003). New frontiers in the future of aging: From successful aging of the young old to the dilemmas of the fourth age. *Gerontology*, 49(2), 123–135.
- Borglin, G., Edberg, A. K., & Hallberg, I. R. (2005). The experience of quality of life among older people. *Journal of aging studies*, 19(2), 201–220.
- Bowling, A. (2005). *Ageing well: Quality of life in old age*. McGraw-Hill Education (UK).
- Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. WW Norton & Company.
- Cumming, E. (2008). Further Thoughts on the Theory of Disengagement. *Teoksessa McDaniel S. (ed.) Ageing : Vol. 1, Origins, theories and practical concerns*. Sage Publications.
- Dahlberg, K. (2007). The enigmatic phenomenon of loneliness. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 2(4), 195–207.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “ what” and “ why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4): 227–268.
- Drennan, J., Treacy, M., Butler, M., Byrne, A., Fealy, G., Frazer, K., & Irving, K. (2008). The experience of social and emotional loneliness among older people in Ireland. *Ageing and Society*, 28(08), 1113–1132.
- Eskola A. (2016). *Vanhuus. Helpottava, huolestuttava, kiinnostava*. Vastapaino. Tampere.
- Farquhar, M. (1995). Elderly people's definitions of quality of life. *Social science & medicine*, 41(10), 1439–1446.
- Fiori, K. L., Antonucci, T. C., & Cortina, K. S. (2006). Social network typologies and mental health among older adults. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 61(1), P25–P32.



- Freund, A. M., & Baltes, P. B. (1998). Selection, optimization, and compensation as strategies of life management: correlations with subjective indicators of successful aging. *Psychology and aging*, 13(4), 531.
- Gerstorf, D., Hoppmann, C. A., Löckenhoff, C. E., Infurna, F. J., Schupp, J., Wagner, G. G., & Ram, N. (2016). Terminal decline in well-being: The role of social orientation. *Psychology and aging*, 31(2), 149.
- Graneheim, U. H., & Lundman, B. (2010). Experiences of loneliness among the very old: The Umeå 85+ project. *Aging & Mental Health*, 14(4), 433–438.
- Green, L. (2014). *Understanding the life course: sociological and psychological perspectives*. John Wiley & Sons.
- Gunnarsson, E. (2009). 'I think I have had a good life': the everyday lives of older women and men from a lifecourse perspective. *Ageing and Society*, 29(01), 33–48.
- Hauge, S., & Kirkevold, M. (2010). Older Norwegians' understanding of loneliness. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 5(1).
- Hauge, S., & Kirkevold, M. (2012). Variations in older persons' descriptions of the burden of loneliness. *Scandinavian journal of caring sciences*, 26(3), 553–560.
- Hirsjärvi, S., & Hurme, H. (2011). *Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. *PLoS Med*, 7(7), e1000316.
- Isherwood, L. M., King, D. S., & Luszcz, M. A. (2017). Widowhood in the fourth age: support exchange, relationships and social participation. *Ageing and Society*, 1–25.
- Jewell, A. J. (2014). Tornstam's notion of gerotranscendence: Re-examining and questioning the theory. *Journal of aging studies*, 30, 112–120.
- Jylhä, M. (2004). Old age and loneliness: cross-sectional and longitudinal analyses in the Tampere Longitudinal Study on Aging. *Canadian Journal on Aging/La revue canadienne du vieillissement*, 23(02), 157–168.
- Jyrkämä, J. (2001). Vanheneminen ja vanhuus. *Teoksessa Anne Sankari & Jyrki Jyrkämä (toim.) Lap-suudesta vanhuuteen. Iän sosiologiaa*. Tampere: Vastapaino, 267–323.
- Kirkevold, M., Moyle, W., Wilkinson, C., Meyer, J., & Hauge, S. (2013). Facing the challenge of adapting to a life 'alone' in old age: the influence of losses. *Journal of Advanced Nursing*, 69(2), 394–403.

- Kuula, A. (2006). Yksityisyyden suoja tutkimuksessa. *Teoksessa Hallamaa J, Launis V, Lötjönen S, Sorvali I (toim.) Etiikkaa ihmistieteille (Vol 211)*. Suomalaisen kirjallisuuden seura.
- Lester, H., Mead, N., Graham, C. C., Gask, L., & Reilly, S. (2012). An exploration of the value and mechanisms of befriending for older adults in England. *Ageing and Society*, 32(02), 307–328.
- Litwin, H. (2001). Social network type and morale in old age. *The Gerontologist*, 41(4), 516–524.
- Lumme-Sandt, K. (2005). Vanhan ihmisen kohtaaminen haastattelutilanteessa. *Teoksessa Ruusuvuori, J., & Tiittula, L. (2005). Haastattelu Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus*. Tampere Vastapaino. s. 125 – 144.
- Luong, G., Charles, S. T., & Fingerman, K. L. (2011). Better with age: Social relationships across adulthood. *Journal of social and personal relationships*, 28(1), 9–23.
- Marin, M. (2001). Tarkastelukulmia ikään ja ikääntymiseen. *Teoksessa Sankari, Anne & Jyrkämä, Jyrki (toim.): Lapsuudesta vanhuuteen. Iän sosiologiaa*. Vastapaino. Tampere, 17–48.
- Marshall, V. (2008). The State of Theory in Aging and the Social Sciences. *Teoksessa McDaniel S. (ed.) Ageing : Vol. 1, Origins, theories and practical concerns*. Sage Publications.
- Martela, F. (2013). *Miten mitata arvokasta elämää? Himanen, Katainen ja hyvän elämän peruspilarit*. Lainattu 4.7.2017, saatavilla: <https://frankmartela.fi/tag/itsemaaramisteoria/>
- McInnis, G. J., & White, J. H. (2001). A phenomenological exploration of loneliness in the older adult. *Archives of psychiatric nursing*, 15(3), 128–139.
- Moisio, P. & Rämö, T. (2007). Koettu yksinäisyys demografisten ja sosioekonomisten taustatekijöiden mukaan Suomessa vuosina 1994 ja 2006. *Yhteiskuntapolitiikka* 72 (2007): 4, 392–401.
- Murto, J., Pentala, O., Helakorpi, S., & Kaikkonen, R. (2015). Yksinäisyys ja osallistuminen, ATH-tutkimuksen tuloksia-Järjestökentän tutkimusohjelma. *Työpaperi: 2015\_025*. THL:n tutkimuksia.
- Mäkelä, K. (2006). Sosiaalitutkimuksen eettinen sääntely. *Teoksessa Hallamaa J, Launis V, Lötjönen S, Sorvali I (toim.) Etiikkaa ihmistieteille (Vol 211)*. Suomalaisen kirjallisuuden seura.
- Nevalainen, V. (2009). *Yksinäisyys*. Edita.
- Netuveli, G., & Blane, D. (2008). Quality of life in older ages. *British medical bulletin*, 85(1), 113–126.
- Palkeinen, H. (2005). Yksinäisyys iäkkäiden ihmisten kirjoituksissa. *Gerontologia*, 3(2005), 111–120.
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*, 1–20.

- Pettigrew, S., & Roberts, M. (2008). Addressing loneliness in later life. *Aging and Mental Health*, 12(3), 302–309.
- Read, S. (2013). Elämän tarkoituksellisuuden tunne. Teoksessa Heikkinen, E., Jyrkämä, J., Rantanen, T. (toim.) *Gerontologia*. Kustannus Oy Duodecim.
- Ruusuvuori, J., & Nikander, P. (2017). Haastatteluaineiston litterointi. Teoksessa Hyvärinen, M., Nikander, P., & Ruusuvuori, J. (toim.) *Tutkimushaastattelun käsikirja*. Tampere Vastapaino.
- Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. (2011). Haastattelun analyysin vaiheet. Teoksessa Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. *Haastattelun analyysi*. Tampere Vastapaino.
- Ruusuvuori, J., & Tiittula, L. (2005). *Haastattelu Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus*. Tampere Vastapaino.
- Saari, J. (2010). *Yksinäisten yhteiskunta*. Helsinki: WSOYpro.
- Sankari, A., & Jyrkämä, J. (2001). *Lapsuudesta vanhuuteen. Iän sosiologiaa*. Tampere: Vastapaino.
- Salonen, K. (2007). Haastava sosiaalinen vanhustyössä. *Avopalvelutyöntekijöiden näkemyksiä kotona asuvien vanhusten sosiaalisesta olomuotoisuudesta. Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia*, 26.
- Salonen, K. (2011). Sosiaalinen näkökulmana vanhuudessa. Teoksessa Kotiranta, Tuija & Niemi, Petteri & Haaki, Raili (toim.): *Sosiaalisen toiminnan perusta*. Gaudeamus. Tallinna Raamatutrukikoda, 152–168.
- Savikko, N., Routasalo, P., Tilvis, R., & Pitkälä, K. (2006). Ikääntyneiden turvattomuus ja sen yhteys yksinäisyyden kokemiseen. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti*, 43(3).
- Savikko, N., Routasalo, P., Tilvis, R. S., Strandberg, T. E., & Pitkälä, K. H. (2005). Predictors and subjective causes of loneliness in an aged population. *Archives of gerontology and geriatrics*, 41(3), 223–233.
- Schreier, M. (2012). *Qualitative content analysis in practice*. Sage Publications.
- SPR 2016. *Tule mukaan ystäväksi*. Lainattu 8.9.2016, saatavilla: <https://www.punainenristi.fi/node/887/>
- Stanley, M., Moyle, W., Ballantyne, A., Jaworski, K., Corlis, M., Oxlade, D., & Young, B. (2010). ‘Nowadays you don’t even see your neighbours’: loneliness in the everyday lives of older Australians. *Health & social care in the community*, 18(4), 407–414.
- Smith, J. M. (2012). Loneliness in older adults: An embodied experience. *Journal of gerontological nursing*, 38(8), 45–53.
- Tiikkainen, P., & Heikkinen, R. L. (2005). Associations between loneliness, depressive symptoms and perceived togetherness in older people. *Aging & mental health*, 9(6), 526–534.
- Tiikkainen, P. (2006). *Vanhuusiän yksinäisyys: seuraututkimus emotionaalista ja sosiaalista yksinäisyyttä määrittävistä tekijöistä*. Jyväskylän yliopisto.

- Tiilikainen, E., & Seppänen, M. (2016). Lost and unfulfilled relationships behind emotional loneliness in old age. *Ageing and Society*, 1–21.
- Tornstam, L. (1989). Gero-transcendence: A reformulation of the disengagement theory. *Aging Clinical and Experimental Research*, 1(1), 55–63.
- Tornstam, L. (1997). Gerotranscendence: The contemplative dimension of aging. *Journal of aging studies*, 11(2), 143–154.
- Tuomela, R., & Mäkelä, P. (2011). Sosiaalinen toiminta. Teoksessa Kotiranta T, Niemi P, Haaki R (toim.) *Sosiaalisen toiminnan perusta*. Gaudeamus, Helsinki, 87112.
- Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2009). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Tammi.
- Unruh, D. R. (1983). *Invisible lives: Social worlds of the aged* (Vol. 14). Sage Publications, Inc.
- Uotila, H. (2011). *Vanhuus ja yksinäisyys. Tutkimus iäkkäiden ihmisten yksinäisyyskokemuksista, niiden merkityksistä ja tulkinnoista*. Tampere University Press.
- Van Baarsen, B., Snijders, T. A., Smit, J. H., & Van Duijn, M. A. (2001). Lonely but not alone: Emotional isolation and social isolation as two distinct dimensions of loneliness in older people. *Educational and Psychological Measurement*, 61(1), 119–135.
- Victor, C. R., & Bowling, A. (2012). A longitudinal analysis of loneliness among older people in Great Britain. *The Journal of psychology*, 146(3), 313–331.
- Victor, C., Scambler, S., & Bond, J. (2008). *The Social World Of Older People: Understanding Loneliness And Social Isolation In Later Life*. McGraw-Hill Education (UK).
- Victor, C. R., Scambler, S. J., Bowling, A. N. N., & Bond, J. (2005). The prevalence of, and risk factors for, loneliness in later life: a survey of older people in Great Britain. *Ageing & Society*, 25(6), 357–375.
- Wilhelmson, K., Andersson, C., Waern, M., & Allebeck, P. (2005). Elderly people's perspectives on quality of life. *Ageing & Society*, 25(4), 585–600.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. MIT Press.
- Zimmermann, H. P., & Grebe, H. (2014). "Senior coolness": Living well as an attitude in later life. *Journal of aging studies*, 28, 22–34.

## Liite 1: Haastattelurunko

### **Pohjustus:**

Itseni & tutkimuksen tarkempi esittely. Luvan pyytäminen haastattelun tutkimuskäyttöön.

### **Perustiedot:**

Nimi, ikä, siviilisääty, perhesuhteet, asumismuoto.

### **Aiempi elämä / läheiset ihmissuhteet:**

Onko sinulla ollut elämäsi aikana lapsuudesta vanhuuteen joitakin läheisiä ihmissuhteita? Millaisia (puoliso, perhe, ystäviä jne)? Mitä läheiset ihmiset sinulle merkitsevät?

### **Nykyinen elämä / ihmissuhteet:**

Millaisia ihmissuhteita sinulla on tällä hetkellä? Mitkä koet niistä merkittävimmiksi?

### **Yksinäisyys vanhuudessa ja aiemmin:**

Oletko tuntenut itsesi yksinäiseksi vanhuudessa? Miten usein? Millaista se on ollut? Miltä se on tuntunut? Oletko kärsinyt yksinäisyydestä ennen vanhuutta aikuisena, nuorena tai lapsena? Millaista se oli? Kärsitkö yksinäisyydestä edelleen? Oletko kokenut myönteistä yksinäisyyttä / yksinoloa? Kaipaisitko lisää ihmissuhteita? Millaisia?

### **SPR:n vapaaehtoisystävä:**

Saitte SPR:ltä ystävän. Milloin se tapahtui? Miten se tapahtui – haitko sellaista itse vai suositteliko joku sinulle ystävän hankkimista SPR:n kautta? Millainen tilanne sinulla oli elämässäsi silloin, kun sait SPR:n ystävän? Mitä yleensä teet SPR:n ystävän kanssa? Miten usein tapaatte? Mitä SPR:n ystävä sinulle merkitsee? Miten SPR:n ystävän saaminen on muuttanut elämääsi?

(Myöhempi huomautus: Aluksi minun oli tarkoitus tutkia SPR:n ystävän saamisen merkitystä vanhukselle ja siksi tästä aihepiiristä on niin paljon kysymyksiä.)